
COCINA
DEL SIGLO XXI
PARA THERMOMIX 31 Y 21
TU GUÍA
REVISTA MENSUAL · ESPAÑA 3.50 € · NÚMERO 1
La calabaza
Fuente de salud natural
Jamón ibérico
todo un arte
+ de 55 recetas
para cocinar
con Thermomix
Los beneficios
de las legumbres
Y ADEMÁS
Productos
Bazar
Noticias
Internet
Cocina de otoño para
THERMOMIX
REVISTA MENSUAL · ESPAÑA 3.50 € · NÚMERO 1
8 414090 253963 00001
MC
MC EDICIONES

Tartaletas de champiñones gratinados



Fácil
x raciones
50 minutos

THERMOMIX 21 y 31

Ingredientes

2 **cebolletas**
2 dientes de **ajo**
400 g de **champiñones**
100 g de **jamón curado**
300 ml de **leche**
50 g de **harina**
100 ml de **aceite de oliva**
queso rallado
tartaletas pequeñas para aperitivo
sal

Preparación

1 Cortar el pie de los champiñones, limpiarlos y trocearlos a velocidad 3-4 en varias tandas.

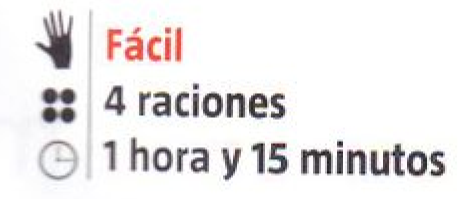
2 Picar el jamón a velocidad 5 hasta que esté fino y reservar. Picar las cebolletas y los ajos pelados a velocidad 5-7, añadir el aceite y cocinarlos a temperatura varoma, 5 minutos a velocidad 2.

3 Incorporar el jamón, sofreírlo 30 segundos y añadir los champiñones. Sazonar y dejarlo a temperatura varoma y velocidad 2 aproximadamente 10 minutos.

4 Incorporar la harina, dejar 30 segundos, añadir la leche y programar 10 minutos a velocidad 2 y 100º. Rectificar de sal y reservar.

5 Rellenar las tartaletas, espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno a 200º.

Paté de perdiz con castañas caramelizadas



THERMOMIX 21 y 31

Ingredientes

1 Kg de **carne de perdiz con su hígado**
100 g de **higaditos de pollo**
1 **cebolla**
2 **dientes de ajo**
1 nuez de **mantequilla**
350 ml de **nata líquida**
1 cucharadita de **tomillo molido**
50 ml de **brandy**
200 ml de **oporto**
50 ml de **aceite de oliva**
pimienta molida
sal

Para las castañas caramelizadas:
200 g de **castañas peladas**
100 g de **azúcar**
agua

Preparación

1 Introducir la cebolla y los ajos pelados y troceados, el aceite y la mantequilla. Programar 10 minutos a 100º y velocidad 3.

2 Añadir la carne deshuesada y salpimentada. Programar 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2; añadir el hígado de perdiz y los higaditos de pollo. Reprogramar 5 minutos más.

3 Incorporar el brandy, el oporto y el tomillo. Programar 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Incorporar la nata, programar 20 minutos a 100º y velocidad 1. Comprobar que la carne esté tierna y triturar el conjunto a velocidad 5-7-9. Verter la masa en un molde y reservarla en la nevera.

4 Cocer las castañas en un cazo de agua con el azúcar, a fuego muy lento, hasta que haya espesado el almíbar y estén caramelizadas.

5 Servir el paté en dados o porciones con las castañas.

Filetes de mero con salsa de manzana y curry



THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

1 **lomo de mero de 1 Kg** (limpio y cortado en filetes)
1 **cebolla** grande
2 **manzanas golden**
350 ml de **nata líquida**
1 cucharadita rasa de **curry**
50 ml de **aceite de oliva**
100 ml de **vino blanco**
200 ml de **caldo de pescado**
cebollino
sal

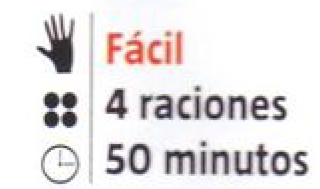
Preparación

1 Pelar y trocear la cebolla, intro-ducirla en el vaso junto con el aceite y programar 8 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

2 Añadir el vino y las manzanas peladas y troceadas. Programar a temperatura varoma y velocidad 2 durante 5 minutos. Agregar la nata y el curry, colocar el accesorio varoma y programar 10 minutos a velocidad 5 y temperatura varoma.

3 Cuando empiece a hervir, colocar los filetes de mero sazonados y cocinarlos de 3 a 4 minutos, según el grosor de los filetes.

4 Regar el pescado con la salsa y decorar con cebollino.



Porrusalda

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

500 g de **puerros**
300 g de **patatas**
150 g de **zanahorias**
125 ml de **aceite de oliva**
150 g de **cebolla**
300 g de **bacalao desalado**
3 dientes de **ajo**
cebollino
pimienta molida
sal

Preparación

1 Pelar, lavar y trocear las verduras. Introducirlas en el vaso, menos las patatas, y trocearlas a velocidad 3 durante unos 5 o 6 segundos. Sazonarlas, añadir el aceite y programar 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

2 Añadir las patatas y el bacalao cortado en trozos, cubrir de agua y programar 20 minutos a velocidad 1 y temperatura varoma hasta que el conjunto empiece a hervir. Cuando esto se produzca, bajar la temperatura a 90º. Si el bacalao no tuviera espinas es mejor añadirlo en el último momento (con 3 o 4 minutos de cocción es suficiente).

3 Comprobar que la verdura esté hecha; de lo contrario, dejarla unos minutos más. Servir la porrusalda en platos soperos, con una pizca de pimienta recién molida y cebollino picado.



Medio
4 raciones
2 horas y 20 minutos

Canelones de carne

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

1 paquete de **pasta de canelones** (12 placas)
400 g de **carne de ternera picada**
300 g de **carne de cerdo picada**
250 g de **pechuga de pollo** picada
3 **higaditos de pollo**
150 g de **cebolla**
2 dientes de **ajo**
1 cucharada de **harina**
50 ml de **aceite de oliva**
400 ml de **leche**
100 g de **queso rallado**
1 cucharada de **mantequilla**
pimienta molida
sal

Para la bechamel:
1 l de **leche**
25 g de **mantequilla**
50 g de **harina**
nuez moscada
50 g de **cebolla**
sal

Preparación

1 Introducir en el vaso la cebolla y los ajos pelados y picados gruesos. Triturar ambos ingredientes a velocidad 4 durante 30 segundos. Después, añadir el aceite y programar 8 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Incorporar entonces toda la carne, previamente salpimentada, y programar 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

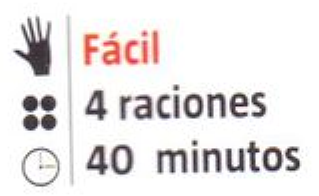
2 Añadir la harina, mezclar unos segundos, añadir la leche y programar a velocidad 2 y a 100º (giro a la izquierda) durante 40 minutos. Cuando hierva, bajar a 90º. Comprobar que la carne esté cocida y triturarla con velocidad 5-7-9 de forma progresiva. Seguidamente, dejarla enfriar en una manga pastelera con la boca ancha.

3 Para la bechamel, picar la cebolla en el vaso a velocidad 4 durante 30 segundos. Añadir la mantequilla y programar a velocidad 1 y temperatura varoma durante 6 minutos. Después, incorporar la harina y dejarla un minuto más a velocidad 2-3. Agregar la leche y programar a 100º y velocidad 3 durante 15 minutos. Por último, incorporar una pizca de nuez moscada, sazonar y reservar.

4 Cocer la pasta según las indicaciones del fabricante, escurrirla y extender las placas sobre un paño de cocina limpio.

5 Rellenar cada placa de pasta con un poco de masa de carne con ayuda de la manga pastelera. Formar así los canelones y pasarlos a una bandeja de horno con una capa fina de bechamel en el fondo. Repetir la operación hasta acabar con la pasta y el relleno. Mientras tanto, precalentar el horno a 200º.

6 Cubrir los canelones con el resto de la bechamel, espolvorear con queso rallado y cubrir con unos trocitos de mantequilla. Gratinarlos en el horno a 200º hasta que la superficie esté dorada.



Fácil
4 raciones
40 minutos

Revuelto de patatas con bacalao

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

500 g de **patatas**
200 ml de **aceite de oliva**
2 **cebolletas**
2 dientes de **ajo**
6 **huevos de corral**
250 g de **bacalao desalado**
perejil
sal

Preparación

1 Pelar y lavar las patatas, secarlas con un paño y cortarlas en rodajas finas, como para hacer una tortilla. Colocar la mariposa en la Thermomix, añadir la cebolleta cortada en juliana y los ajos pelados y fileteados. Programar a velocidad 3-4 durante unos segundos y añadir el aceite, las patatas y un poco de sal.

2 Programar 15 minutos a temperatura varoma y a velocidad 1. Escurrir con el cestillo. Retirar las 3/4 partes del aceite del vaso, incorporar el bacalao desmigado (limpio de piel y espinas) y programar 3 minutos a velocidad 1 y temperatura varoma. Añadir las patatas, mezclar bien y rectificar de sal si fuera necesario.

3 Programar a velocidad 2 y 100º de temperatura y, acto seguido, añadir los huevos batidos con una pizca de sal. Dejar a la misma velocidad y temperatura hasta que se cuaje el huevo (de 3 a 5 minutos). Servir enseguida espolvoreado con perejil picado.



Fácil
4 raciones
1 hora y 15 minutos

Soufflé de brécol

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

300 g de **brécol**
100 g de **harina**
400 ml de **leche**
40 g de **mantequilla**
100 g de **cebolla**
50 g de **queso rallado**
4 **claras de huevo**
3 **yemas de huevo**
nuez moscada
pimienta molida
sal

Preparación

1 Cortar el brécol en ramilletes, lavarlo bien y cocerlo dentro de la cesta de la Thermomix durante 20 minutos a temperatura varoma. Pasado este tiempo, escurrirlo y reservarlo.

2 Picar la cebolla pelada en el vaso a velocidad 5 durante 30 segundos. Añadir la mantequilla (reservar un poco para engrasar el molde del soufflé) y programar a velocidad 1 y temperatura 100º durante 6 minutos. Después, incorporar la harina y dejarlo un minuto más a velocidad 2-3. Acto seguido, echar la leche y programar a 100º a velocidad 3-4 durante 10 minutos. Finalmente, agregar una pizca de nuez moscada y sal. Reservar.

3 Incorporar el brécol a esta salsa bechamel, añadir las yemas de huevo y el queso rallado, y programar a velocidad 5 durante 1 minuto. Rectificar de sal y pimienta. Reservar.

4 Montar las claras a punto de nieve con la mariposa y una pizca de sal a velocidad 3 hasta que estén firmes. Bajar la velocidad a 1-2 y añadir poco a poco la masa de bechamel y brécol. Mientras tanto, precalentar el horno.

5 Untar de mantequilla un molde de soufflé o moldes individuales, y hornear la masa a 180º durante 20 minutos. Si se desea, gratinar un poco antes de servir.



Minestrone

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

100 g de **fideos**
200 g de **pochas** (pueden ser envasadas)
150 g de **judías verdes**
100 g de **guisantes**
1 **calabacín** pequeño
3 **zanahorias**
2 **puerros**
2 **patatas**
1 **cebolla**
75 g de **apio en rama**
2 dientes de **ajo**
1 hoja de **laurel**
125 ml de **aceite de oliva**
sal

Preparación

1 Cortar las hebras laterales y los extremos de las judías, y acto seguido, lavarlas. A continuación, lavar también el apio; desechar el verde y la raíz de los puerros y los extremos del calabacín; pelar la cebolla, las zanahorias y los ajos. Trocear grueso todas las verduras, añadir al vaso y picar a velocidad 3-4. Incorporar el aceite y programarlo 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1.

2 Agregar las patatas peladas y cortadas en dados, las pochas, los guisantes y el laurel. Sazonar, cubrir con agua y programar a 100º y velocidad 1 durante 20 minutos.

3 Comprobar que las verduras estén cocidas y añadir los fideos. Programar a la misma velocidad y temperatura durante 5 minutos más (o el tiempo que se indique en el envase de los fideos) y rectificar de sal si fuera necesario antes de servir.


Fácil
4 raciones
60 minutos

Risotto de boletus

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

400 g de **arroz bomba**
200 g de **cebolletas**
200 g de **boletus u hongos**
1,2 l de **caldo**
75 ml de **vino blanco**
4 cdtas. de **mantequilla**
100 g de **parmesano rallado**
125 ml de **aceite de oliva**
2 cucharadas de **queso mascarpone**
perejil
cebollino
sal

Preparación

1 Trocear los boletos, hervirlos en un cazo de agua y escurrirlos. Reservar el agua de cocción. Si se utilizan boletus secos, dejarlos hidratar en agua una hora antes y aprovechar el agua. Mezclar el caldo de ave con el caldo de los hongos. Debemos obtener, al menos, un 1,2 litros.

2 Introducir en el vaso la cebolla y los ajos pelados y troceados. Triturar ambos ingredientes a velocidad 3-4 durante unos segundos. Añadir el aceite, programar a temperatura varoma a velocidad 1 durante 8 minutos. Agregar los boletus y programar 10 minutos a 100º y velocidad 1. incorporar el vino y programar 2 minutos más para evaporar el alcohol.

3 Colocar la mariposa, incorporar el arroz y programar 15 minutos a velocidad 2 y 100º de temperatura. Echar el caldo caliente poco a poco, mojando el arroz a medida que se vaya secando hasta que el arroz esté hecho.

4 Dejar reposar el arroz un minuto, añadir la mantequilla, el mascarpone, el queso rallado y un hilo de aceite de oliva. Salpimentar y servir espolvoreado con perejil y cebollino picados.

Huevos cocidos con salmón gratinados



THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

8 **huevos**
250 g de **salmón ahumado**
1 **cebolla** pequeña
3 cucharadas de **aceite de oliva**
4 cucharadas de **queso rallado**
1 l de **leche**
50 g de **mantequilla**
1 **cebolla**
75 g de **harina**
nuez moscada
pimienta molida
sal

Preparación

1 Retirar el verde y la raíz de la cebolleta y picarla en el vaso a velocidad 5 durante 30 segundos. Añadir entonces la mantequilla y programar a velocidad 1 y temperatura 100º durante 8 minutos. A continuación, incorporar la harina y dejarla un minuto más a velocidad 2-3. Echar la leche y programar a 100º y velocidad 3-4 durante 20 minutos. Añadir una pizca de nuez moscada y sal. Reservar.

2 Cocer los huevos en agua y sal durante 10 minutos desde que empiecen a hervir. Seguidamente, enfriarlos bajo el grifo, pelarlos, cortarlos por la mitad y retirar las yemas. Reservar yemas y claras por separado.

3 Picar la cebolla pelada a velocidad 5 durante unos segundos, añadir el aceite y programar a 100º de temperatura durante 8 minutos. Agregar el salmón y triturarlo a velocidad 5 unos segundos. Incorporar las yemas y 3 cucharadas de la salsa bechamel preparada anteriormente. Precalentar el horno.

4 Rellenar los huevos con la crema de salmón y colocarlos en una bandeja. Echar una cucharada de la bechamel sobre cada huevo y espolvorear con un poco de queso rallado.

5 Introducir la bandeja en el horno precalentado a 200º y gratinar los huevos. Servir.



Medio
4 raciones
30 minutos

Tostas de mousse de atún con langostinos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

200 g de **colas de langostinos cocidos**
300 g de **atún en conserva**
8 **anchoas**
300 g de **nata líquida** muy fría
1 manojo de **perejil**
aceite de oliva virgen
1 bote de **aceitunas negras** sin hueso
rebanadas de **pan de molde**
sal

Preparación

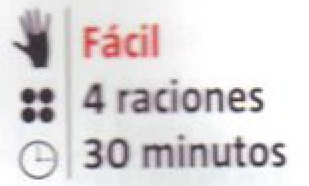
1 Triturar el atún y las anchoas a velocidad 6 hasta obtener un puré fino y homogéneo con ayuda de la espátula. Retirar la masa del vaso y reservar en la nevera.

2 Montar la nata con la mariposa a velocidad 3 pero sin llegar a montarla. Mezclar la mitad de la nata con la pasta de atún con una espátula de goma y con movimientos envolventes. Cuando esté ligado, añadir el resto de la nata y mezclar de nuevo. Dejar enfriar.

3 Escurrir las aceitunas y triturarlas a velocidad 5-7-9. Añadir aceite de oliva poco a poco hasta que quede como una salsa y sazonar.

4 Tostar el pan de molde y cortar círculos con ayuda de un molde circular o la base de un vaso. Por otro lado, dar forma de bolitas a la mousse con la ayuda de dos cucharas mojadas.

5 Deshojar el perejil y freír las hojas en abundante aceite caliente. Reservar en papel absorbente. Colocar la mousse sobre los círculos de pan, poner encima una cola de langostino pelada, añadir una cucharadita de aceite de aceitunas y unas hojitas de perejil frito.


Fácil
4 raciones
30 minutos

Huevos rellenos de atún y anchoas

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

8 **huevos**
150 g de **cebolla**
200 g de **bonito en aceite**
1 lata pequeña de **pimientos morrones**
10 **aceitunas negras**
8 **anchoas en aceite**
3 cucharadas de **mayonesa**
2 cucharadas de **salsa de tomate**
3 **anchoas**
perejil
sal

Preparación

1 Cocer los huevos en agua y sal durante 10 minutos desde que empiecen a hervir. Después, enfriarlos bajo el grifo, pelarlos, partirlos por la mitad y separar las yemas de las claras. Reservar unas aceitunas y un poco de pimiento morrón para adornar.

2 Pelar la cebolla, trocearla, echarla en el vaso y triturarla a velocidad 5 durante unos 30 segundos. A continuación, añadir el bonito bien escurrido, el pimiento, las yemas de los huevos, las aceitunas y las anchoas.

3 Triturar el conjunto durante unos 30 segundos a velocidad 5. Añadir la mayonesa y el tomate y mezclar a velocidad 2-3 durante unos segundos. Rectificar de sal.

4 Rellenar los huevos con ayuda de una manga pastelera y adornarlos con un picadillo de aceitunas y pimiento y unas hojitas de perejil picado.

Crepes de hierbas rellenas de pescado y marisco



Media
4 raciones
55 minutos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

400 g de **filetes de pescadilla limpia**
200 g de **langostinos**
1 **cebolla**
2 **puerros**
2 dientes de **ajo**
200 g de **salsa de tomate**
200 ml de **nata líquida**
2 cucharadas de **brandy**
salsa de tomate (opcional).

Para las crepes de hierbas:
100 g de **harina**
200 ml de **leche**
2 **huevos**
10 g de **mantequilla**
1 cucharada de **hierbas frescas** de temporada
pimienta y sal

Preparación

1 Introducir todos los ingredientes de las crepes, excepto la mantequilla, y mezclar a velocidad 2. Añadir la mantequilla. Dejar reposar la masa 30 minutos Calentar una sartén untada con mantequilla, añadir la masa y repartirla moviendo la sartén. Dejar cuajar y dorar por ambos lados. Repetir la operación hasta acabar con la masa.

2 Pelar los langostinos y trocear. Retirar la piel de la pescadilla y cortar en dados gruesos. Salpimentar. Introducir el blanco de los puerros, la cebolla y los ajo, y triturar a velocidad 4.

3 Programar a 100º y velocidad 2, 10 minutos. Añadir el tomate y dejar 5 minutos más. Incorporar la nata y el brandy, 5 minutos a velocidad 2 y 100º de temperatura. Agregar los langostinos unos 10 segundos, añadir la pescadilla y dejar otros 10 segundos a velocidad 1 (con giro a la izquierda). Colocar el relleno en las crepes y formar paquetitos. Servir soibre salsa de tomate.

Pierna de cordero rellena


Media
4 raciones
1 hora y 40 minutos + maceración

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

1 **pierna de cordero deshuesada y sin grasa** (de un 1 Kg y ½)
100 g de **ciruelas pasas** (sin hueso)
50 g de **nueces peladas**
50 g de **piñones**
100 g de **higos secos**
1 copita de **coñac**
ralladura de **1/2 limón**
50 g de **mantequilla**
8 cucharadas de **aceite de oliva**
2 **cebollas** grandes
perejil
1 vaso de **vino blanco seco**
1 vaso de **agua**
pimienta molida
sal

Preparación

1 Macerar las ciruelas y los higos con el coñac un mínimo de dos horas. Pasado este tiempo, machacar ligeramente los frutos secos con el mortero. Después, mezclar las pasas y los higos escurridos (reservar el líquido), los frutos secos y la ralladura de medio limón.

2 Extender la carne sobre una superficie limpia (repasar para retirar cualquier resto de grasa) y salpimentarla por dentro. Extender la mezcla en el centro de la pieza y a lo largo, y enrollar la carne sobre sí misma para que el relleno quede dentro y bien cerrado. Salpimentar la carne por fuera y envolverla con papel transparente de forma que quede bien prieta. Después, envolverla también en papel de aluminio.

3 Introducir las cebollas peladas y troceadas en el vaso, y picarlas a velocidad 3 durante 5 segundos; sacar y reservar.

4 Poner las mariposas en las cuchillas y añadir la mantequilla, el aceite y la cebolla. Programar 15 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. A continuación, añadir la carne, el vino, el agua, el coñac de macerar y el perejil. Colocar la varoma y programar a temperatura varoma y velocidad 1 durante 60 minutos.

5 Cuando termine, pinchar el envoltorio y dejar escurrir los jugos de la carne sobre el vaso. Retirar la varoma y las cuchillas y programar 30 segundos a velocidad 8 para espesar la salsa.

6 Servir la carne fileteada, regar con la salsa y espolvorear con perejil fresco picado.

Atún con vinagreta de albahaca y compota de tomate



THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

4 **lomos de atún** (de 200-250 g cada uno)
1 Kg de **tomates maduros** (o tomates entero envasado)
1 **tomate** (para la vinagreta)
1 **cebolla**
2 dientes de **ajo**
100 g de **jamón**
25 ml de **vinagre de Módena**
250 ml de **aceite de oliva**
1 cucharadita de **azúcar**
albahaca fresca
perejil o **cebolleta** para adornar (opcional)
pimienta molida
sal

Preparación

1 Pelar la cebolla y los ajos, partir, meter en el vaso y picar a velocidad 3 durante 30 segundos; añadir 100 ml de aceite, programar a velocidad 2 y temperatura varoma durante 10 minutos; cuando falte 1 minuto, añadir el jamón picado.

2 Mientras, pelar y cortar los tomates en dados gruesos, retirar las semillas, añadir al vaso y programar 15 minutos a 100º y velocidad 1; añadir 1 cucharadita de sal y el azúcar.

3 Saltear las rodajas de atún en una sartén bien caliente con una gota de aceite hasta que tomen color por los dos lados (deben quedar jugosas por dentro); sazonar y reservar.

4 Mezclar en el vaso a velocidad 3-4 durante unos segundos el aceite restante, el vinagre, sal, una pizca de pimienta y unas hojas de albahaca; añadir el tomate reservado para la vinagreta, pelado, picado y sin semillas, y mezclar a velocidad 1 unos segundos.

5 Colocar en el centro del plato un lecho de compota de tomate, poner encima el atún, regar con un poco de vinagreta y adornar con hierbas o unas cintas de cebolleta.

Salmón al vapor con salsa de mostaza y espinacas



THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

4 supremas de **salmón** (de unos 200-250 g)
250 g de **espinacas frescas**
2 cuch. de **mostaza de Dijon**
400 ml de **nata líquida**
1 **cebolleta**
2 cucharadas de **aceite**
100 ml de **vino blanco**
perejil
pimienta molida
sal

Preparación

1 Quitar el verde y la raíz de la cebolleta y triturar a velocidad 3 durante 30 segundos; añadir el aceite y programar a temperatura varoma y velocidad 2 durante 8 minutos: añadir el vino, dejar 1 min. más e incorporar la nata y la mostaza. Introducir en el cesto las espinacas bien lavadas, sazonar y programar 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

2 Colocar la varoma, cuando empiece a generar vapor introducir el salmón salpimentado y programar 5 minutos. Si la salsa quedara muy ligera, reducir a temperatura varoma hasta que espese.

3 Colocar una cama de espinacas en los platos, encima el salmón, añadir una pizca de pimienta recién molida, regar con la salsa y espolvorear con perejil.

Lenguados al vapor con


Fácil
4 raciones
25 minutos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

4 **lenguados en filetes** (de 250-300 g)
4 **chalotas**
200 ml de **vino blanco**
25 g de **mantequilla**
1 **tomate pequeño maduro**
8 **patatitas** (especiales para hervir)
300 ml de **nata líquida**
2 cucharadas de **aceite de oliva**
cebollino
sal

Preparación

1 Pelar las chalotas y triturar a velocidad 3 durante 30 segundos; añadir la mantequilla y una cucharada de aceite, y programar a 100º de temperatura y velocidad 2 durante 8 minutos; añadir el vino y dejar reducir a temperatura varoma y velocidad 2 durante 30 segundos; incorporar la nata.

2 Colocar la vaporera, programar durante 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 2, y cuando empiece a generar vapor, meter los filetes de lenguado sazonados; reprogramar durante 3 minutos. Retirar la vaporera y si la salsa estuviera ligera, dejar a temperatura varoma y velocidad 2 hasta que espese. Pelar y picar menudo el tomate sin semillas.

3 Servir los filetes de lenguado en los platos, regar con la salsa y adornar con un poco de perejil. Acompañar de unas patatas cocidas previamente en el cestillo, picadillo de tomate, cebollino y unas gotas de aceite.



Conejo guisado con níscalos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

1 **conejo** de 1,5 Kg., troceado (con su hígado)
200 g de **níscalos**
4 dientes de **ajo**
2 **hojas de laurel**
1 ramita de **tomillo**
150 g de **cebolla**
150 ml de **aceite de oliva**
1 rebanada de **pan tostado**
25 g de **almendras**
200 ml de **vino blanco**
perejil
pimienta molida
sal

Preparación

1 Introducir en el vaso 50 ml de aceite y las almendras, programar a velocidad cuchara y temperatura varoma durante 5 minutos. Incorporar el hígado y programar 2 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Añadir el pan y el vino, y programar 2 minutos a velocidad 3 y temperatura 100º. Reservar.

2 Limpiar el vaso, incorporar el resto del aceite y programar 4 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Echar el conejo, previamente salpimentado, en el aceite caliente y programar a temperatura varoma y velocidad cuchara (con giro a la izquierda) durante 10 minutos.

3 Retirar el conejo, dejar la grasa, añadir la cebolla y los ajos pelados, y programar 8 minutos a velocidad 3 y temperatura varoma.

4 Incorporar los níscalos limpios y troceados, volver a introducir el conejo, cubrir de agua y programar a 100º y velocidad cuchara (con giro a la izquierda), durante 30 minutos. Pasados 15 minutos añadir el hígado muy picado y rectificar de sal. Comprobar que la carne esté hecha (al tocarla tiene que ceder), de lo contrario, dejar cocer un poco más.

5 Servir el guiso caliente espolvoreado con unas hojas de tomillo u orégano fresco.

Albóndigas de pescado en salsa verde



Fácil
4 raciones
50 minutos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

800 g de **rape** (o pescado blanco)
200 g de **almejas**
1 **huevo**
50 g de **miga de pan**
25 g de **pan rallado**
6 dientes de **ajo**
1 **cebolla**
1 **puerro**
1 hoja de **laurel**
5 bolas de **pimienta**
2 cucharadas de **perejil picado**
50 ml de **leche**
125 ml de **aceite de oliva**
harina para enharinar
150 ml de **vino blanco**
1 **cayena** pequeña
cilantro

Preparación

1 Limpiar el rape de espinas (reservar la espina central), pieles y telillas. Cocer la espina central y los restos en 1 litro de agua con el laurel, el puerro y las bolas de pimienta durante 20 minutos y a fuego suave. Colar y reservar. Dejar en remojo las almejas para que suelten la arena.

2 Cortar el rape en dados y triturar en el vaso a velocidad 5 junto con 3 dientes de ajo. Añadir el pan empapado en la leche, el huevo, una cucharada de perejil picado y el pan rallado, salpimentar y mezclar a velocidad 3 durante 30 segundos. Si la masa estuviera muy blanda, añadir más pan rallado.

3 Una vez preparada la masa, dar forma a las albóndigas con las manos (previamente engrasadas con una gota de aceite) y pasar por harina. Repetir la operación hasta terminar la masa.

4 Freír las albóndigas en abundante aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente.

5 Lavar el vaso, añadir la cebolla y el resto de los ajos pelados y picados junto con el aceite, y triturar a velocidad 3 durante unos segundos. Programar 8 minutos a temperatura varoma y velocidad 2, añadir la cayena y una cucharadita de harina, mezclar unos segundos y añadir el vino. Programar a temperatura varoma durante 30 segundos y velocidad 2.

6 Colocar la mariposa, añadir las albóndigas, cubrir con el caldo de pescado y programar 15 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara (con giro a la izquierda). Cuando hierva, bajar la temperatura a 90º.

7 Retirar las albóndigas, dejar la salsa en la jarra y programar 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Añadir las almejas escurridas y una cucharada de perejil picado y rectificar de sal. Si la salsa quedara ligera, sacar las albóndigas y las almejas, y dejar la salsa a temperatura varoma y velocidad 2 hasta que reduzca un poco y espese.

8 Servir las albóndigas cubiertas con la salsa y espolvoreadas con unas hojitas de cilantro.



Fácil
4 raciones
45 minutos

Arroz caldoso de marisco con alcachofas

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

500 g de **arroz**
400 g de **rape**
12 **langostinos**
4 **alcachofas**
200 g de **cebolletas**
150 g de **pimiento verde**
2 dientes de **ajo**
1,2 l de **caldo de ave**
150 ml de **aceite de oliva**
1 cucharadita de **hebras de azafrán**
el zumo de **medio limón**
perejil
sal

Preparación

1 Retirar las hojas externas y duras de las alcachofas, cortar los extremos de las hojas y trocear a lo largo (dejar parte del tallo). Enjuagar, secar y reservar regadas con unas gotas de limón.

2 Trocear las cebolletas y el pimiento limpio, introducir en el vaso con los ajos pelados y el aceite, colocar la mariposa y programar 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 3.

3 Incorporar las alcachofas y programamos 5 minutos más a velocidad 1. Añadir el caldo, el azafrán, los langostinos pelados y el rape cortado en dados. Programar 25 minutos a velocidad 1 y a 100º (con giro a la izquierda).

4 Cocer 5 minutos desde que empiece a hervir, rectificar de sal, añadir el arroz y reprogramar a 18 minutos con la misma temperatura y velocidad. Debe quedar un poco caldoso.

5 Dejar reposar un minuto y servir en paltos soperos espolvoreado con perejil picado.



Bizcocho de chocolate y nueces



THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

150 g de **chocolate 70% cacao**
100 g de **nueces**
40 g de **mantequilla**
1 cucharadita de **mantequilla** (para engrasar el molde)
180 g de **azúcar glas**
2 **huevos**
100 g de **harina**
1 cucharada de **vainilla azucarada**
1 cucharadita de **levadura en polvo**
cerezas para decorar (opcional).

Para el "ganache":
200 g de **chocolate 50% cacao**
200 ml de **nata líquida**

Preparación

1 Para el "ganache", poner en el vaso la nata y programar a 100º y velocidad 1 durante 5 minutos. Incorporar el chocolate troceado y programar a velocidad 2 durante 2 minutos. Reservar.

2 Trocear las nueces durante unos 10 segundos a velocidad 2-3 y reservar. Fundir el chocolate en el microondas y reservar.

3 Poner la mariposa e introducir en el vaso los huevos, la vainilla y el azúcar. Programar 5 minutos a 60º y velocidad 3. Incorporar la mantequilla en pomada (blanda), mezclar unos segundos, añadir la harina y programar a velocidad 4 durante unos 10 segundos hasta que esté bien mezclada. Añadir el chocolate fundido y programar a velocidad 3 durante 1 minuto. Precalentar el horno.

4 Untar un molde rectangular con un poco de mantequilla, echar la masa anterior y hornear a 200º durante 30 minutos. Dejar enfriar y añadir la "ganache" por encima. Dejar enfriar.

5 Servir cortado en cuadrados pequeños, de bocado, o cortar en porciones con un molde circular. Decorar con unas cerezas (u otra fruta, al gusto), partidas y sin hueso.

Ganache

Recibe el nombre de Ganache la crema de trufa de chocolate y nata, que se emplea normalmente para la elaboración de los recubrimientos en los pralinés y otros bombones. Esta crema puede ser oscura o clara, dependiendo de la proporción de chocolate, nata y otros ingredientes que se puedan utilizar durante su elaboración. Es relativamente común aromatizarla con vainilla, café, ron o licores, para realzar su propio sabor y el de la preparación a la que vaya a acompañar.

Como suele suceder con muchas de estas exquisiteces, el origen de el ganache se dice que habría sido accidental, cuando un aprendiz de chocolatero vertió nata en el chocolate que estaba preparando. Su maestro, como reprimenda, le llamó "Ganache", que en francés tiene el significado figurado de "tonto" o "zoquete".

Sin embargo, y ya que hablamos del chocolate, hace unos años que investigaciones científicas identificaron que en el chocolate puro, el negro, existía la presencia de un flavonoide, la epicatequina, que actúa como antioxidante en los vasos sanguíneos, previniendo la arteriosclerosis. Cabe decir que, de todas formas, el chocolate está compuesto principalmente de lípidos (grasas) y azúcares, por lo que es conveniente no abusar de él y consumirlo con moderación. Los científicos que realizaron este estudio afirmaron también que el efecto beneficioso de éste se ve inhibido normalmente por acción de la leche con la que se acompaña tanto en su presentación soluble (en polvo) como en buena parte de las tabletas que adquirimos habitualmente.



En otras palabras, que para que el chocolate resulte verdaderamente sano, le sobra la leche.



Fácil
4 raciones
10 minutos

Sorbete de té

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

1 **limón**
ralladura de 1/2 limón
200 g de **azúcar moreno**
5 cucharadas de **té**
800 ml de **agua**
hojas de menta

Preparación

1 Hervir el agua con el té 3 minutos en un cazo; dejar en infusión, tapado, durante 3 minutos más y colar.

2 Echar al vaso de la Thermomix, añadir el azúcar, la ralladura (reservar una pizca para adornar) y el zumo del limón, y programar 1 minuto a velocidad 5.

3 Introducir en la heladera, o en el congelador, en recipientes para cubitos de hielo.

4 Una vez congelado, introducir los cubitos de té en el vaso y programar a velocidad 5-7 durante 30 segundos.

5 Servir con una pizca de ralladura de limón y unas hojitas de menta.

Un uso milenario

La costumbre de utilizar las hojas de té para dar sabor al agua hervida se utilizó por primera vez en la China hacia el 2500 a. C. Llega a Europa de mano los portugueses cuando llegan por primera vez a la India en 1497, donde el uso del té estaba muy extendido. El primer cargamento de té debió llegar a Ámsterdam (Holanda) hacia 1610, por iniciativa de la Compañía de las Indias Orientales. En Francia no aparece la nueva bebida hasta 1635 ó 1636. En Inglaterra, el té negro llega a través de Holanda y de los cafeteros de Londres que lo pusieron de moda hacia 1657. El consumo de té solo adquirió notoriedad, en Europa, en los años 1720-1730. Empieza entonces un tráfico directo entre China y Europa. Con el tiempo y con la ayuda de los comerciantes europeos el té llego a todo el mundo, ya sean lugares para su cultivo como lugares para beberlo.

A Reino Unido Inglaterra llegó a todas las clases sociales, pobres y ricos lo bebían. Incluso se dice que reemplazó a la ginebra (muy requerida por las clases bajas inglesas). Hoy, el tomar té a las cinco de la tarde es una de las características del Reino Unido. Aunque en China se tomaba el té desde mucho antes, actualmente es tomado por más gente que en cualquier otro país del mundo.

Por otro lado, las múltiples propiedades saludables que se le atribuye al té verde frente al resto residen en su particular proceso de fabricación: se obtiene secando las hojas por acción del vapor (sistema japonés) o por el calentamiento (sistema chino).Estas hojas no se dejan fermentar después del cosechado y antes del proceso de secado para que así retenga los ingredientes activos de la planta (polifenoles). Éstos tienen una gran capacidad antioxidante que se ha venido estudiando para la prevención del cáncer. Entre ellos se encuentran las flavonas, isoflavonas, flavonoides, catequinas y taninas. Seguro que alguno de ellos le suena, como las isoflavonas, indicadas para la menopausia.





Tarta de queso con mermelada de frambuesa

Media
4 raciones
65 minutos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

250 g de **queso crema de untar**
15 ml de **ron blanco**
2 **yemas de huevo**
50 g de **azúcar**
200 ml de **nata**
menta (para decorar)

Para la mermelada:
500 g de **frambuesas** (reservar algunas para decorar)
1 **hoja de gelatina** de 5 g
200 g de **azúcar**

Preparación

1 Dejar la gelatina en remojo. Meter en el vaso el azúcar y 100 ml de agua, y programar a temperatura varoma y velocidad 1 durante 3 minutos; incorporar las frambuesas y programar 15 minutos a velocidad 1 y temperatura 100º; añadir el ron, las yemas y 50 g de azúcar, y programar a 80º y velocidad 3 durante 3 minutos; cuando falten unos 15 o 20 segundos añadir la gelatina escurrida; incorporar el queso y programar 2 minutos a velocidad 2 y temperatura 37º; volcar en un recipiente ancho y dejar enfriar.

2 Colocar la mariposa, agregar la nata y programar a velocidad 3 hasta que esté casi montada (dejar un punto más flojo para que no se corte al mezclar con el queso); mezclar con la crema de queso ya fría, con cuidado para que no se corte, con una espátula de goma y con movimientos envolventes de abajo hacia arriba.

3 Rellenar unos moldes individuales (dejar unos 5 mm vacíos) y dejar enfriar en la nevera. Una vez fríos, terminar de rellenar con la confitura de frambuesas y volver a meter en el frigorífico.

4 Desmoldar y servir decorado con frambuesas y unas hojas de menta.



Tejas de naranja

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

400 g de **azúcar glas**
300 g de **harina**
175 ml de **zumo de naranja**
150 g de **mantequilla**
2 **naranjas** (la ralladura)

Preparación

1 Introducir en el vaso la harina, el azúcar glas (o triturar azúcar normal con el vaso bien seco a velocidad 10 durante 30 o 40 segundos), el zumo de naranja y la ralladura, y programar a velocidad 3 durante 30 segundos; incorporar la mantequilla tibia y mezclar a velocidad 1 durante 15 segundos; dejar reposar 30 minutos en la nevera.

2 Precalentar el horno. Echar montoncitos de masa sobre papel sulfurizado colocado en una bandeja de horno y extender un poco para dar forma redondeada y fina.

3 Hornear a 180º durante 5 min; sacar cuando los bordes estén dorados; desprender del papel en caliente, con mucho cuidado, y colocar sobre unos moldes redondos para darles la forma de teja (sobre un rodillo de amasar o un vaso de tubo, por ejemplo).

4 Servir frías.

Mousse de chocolate con frutos secos



Fácil
4 raciones
40 minutos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

200 g de **caramelo líquido**
600 ml de **nata**
300 g de **chocolate al 70-75% de cacao**
2 **hojas de gelatina** (de 3 g)
50 g de **almendras** peladas y tostadas
100 g de **azúcar y nata** (para decorar)
sal

Preparación

1 Introducir las almendras en el vaso (reservar un poco para adornar) y triturar a velocidad 3-4 durante 10 segundos; añadir el caramelo y la mitad de la nata en el vaso, y programar a temperatura varoma y velocidad 2 durante 8 minutos; incorporar las gelatinas previamente hidratadas en agua fría y escurridas, y las almendras; mezclar durante unos segundos; añadir el chocolate troceado y programar 1 minuto a velocidad 2; reservar y dejar enfriar.

2 Colocar la mariposa e incorporar el resto de la nata y el azúcar; montar la nata a medio punto (debe quedar semimontada) a velocidad 3.

3 Con la crema de chocolate totalmente fría, añadir la nata con ayuda de una lengua de goma y movimientos envolventes de abajo hacia arriba y poco a poco, para evitar que se corte, hasta que se mezcle por completo.

4 Llenar unos cuencos o copas echando la mousse de chocolate con una manga pastelera y reservar en la nevera hasta el momento de servir, decorado con almendras fileteadas y nata.



Bizcocho de almendras

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

150 g de **almendra molida**
300 g de **azúcar glas**
65 g de **harina**
185 g de **claras de huevo** (de 4 huevos aproximadamente)
200 g de **mantequilla**

Preparación

1 Colocar la mariposa y montar las claras de huevo hasta que adquieran volumen a velocidad 3.

2 Programar velocidad 2 durante 5 minutos e introducir poco a poco la harina, previamente tamizada, la almendra molida y el azúcar glas. Añadir la mantequilla fundida unos segundos en el microondas (tibia). Precalentar el horno.

3 Repartir la masa en moldes individuales, o en un molde grande, y hornear a 200º durante 10 minutos (para moldes de tipo magdalenas), más tiempo si se utiliza un molde grande (pinchar con una aguja para comprobar la cocción. Estará listo si sale seca).

4 Dejar enfriar y desmoldar. Se puede servir con confitura de naranja.

Crêpes de chocolate con crema de vainilla



Media
4 raciones
65 minutos

THERMOMIX 21 Y 31

Ingredientes

Para la crema de vainilla:
500 ml de **leche**
5 **yemas de huevo**
1 rama de **vainilla**
125 g de **azúcar**

Para las crêpes:
100 g de **harina**
250 ml de **leche**
2 **huevos**
10 g de **mantequilla**
1 cucharada de **mantequilla** (para engrasar la sartén)
10 g de **cacao en polvo**
sal

Para el acompañamiento:
helado de vainilla
crema de chocolate

Preparación

1 Para hacer la masa de las crêpes, introducir todos los ingredientes en el vaso, excepto la mantequilla, y mezclar a velocidad 2. Añadir la mantequilla previamente fundida unos segundos en el microondas y dejar reposar al menos 30 minutos.

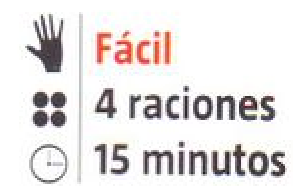
2 Calentar una sartén untada con mantequilla y añadir la cantidad justa para cubrir la superficie de la sartén (extender la masa moviendo la sartén) y dejar al fuego hasta que cuaje y se dore ligeramente. Dar la vuelta y dejar que se dore por la otra cara. Repetir la operación hasta acabar con la masa de los crêpes, engrasar la sartén cuando sea necesario y reservar.

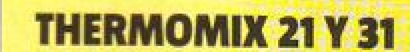
3 Para la crema de vainilla, colocar en el vaso las yemas y el azúcar, y programar a 60º y velocidad 3 durante 5 minutos. Incorporar la leche y la vainilla abierta a lo largo, después de raspar el interior con un cuchillo fino (añadir también los gránulos o semillas de su interior), y programar a 100º y velocidad 2 durante 15 minutos. Después, retirar la vaina de la vainilla y dejar enfriar.

4 Extender una capa de crema sobre las crêpes y enrollarlas (o envolverlas en forma de pañuelos) y cortar en rollos.

5 Servir las crêpes sobre un lecho de crema de vainilla y acompañar con helado de vainilla y unas gotas de chocolate por encima.

Batido de chocolate y naranja





Ingredientes

300 g de **helado de chocolate**
300 g de **zumo de naranja** (1,5 Kg. de naranjas de zumo)
100 g de **azúcar**

Preparación

1 Introducir en el vaso las naranjas peladas y troceadas, y programar 2 minutos a velocidad 5-7. Añadir el helado y el azúcar y programar 5 minutos más a velocidad 5-7-9, de forma progresiva hasta obtener una mezcla líquida pero cremosa.

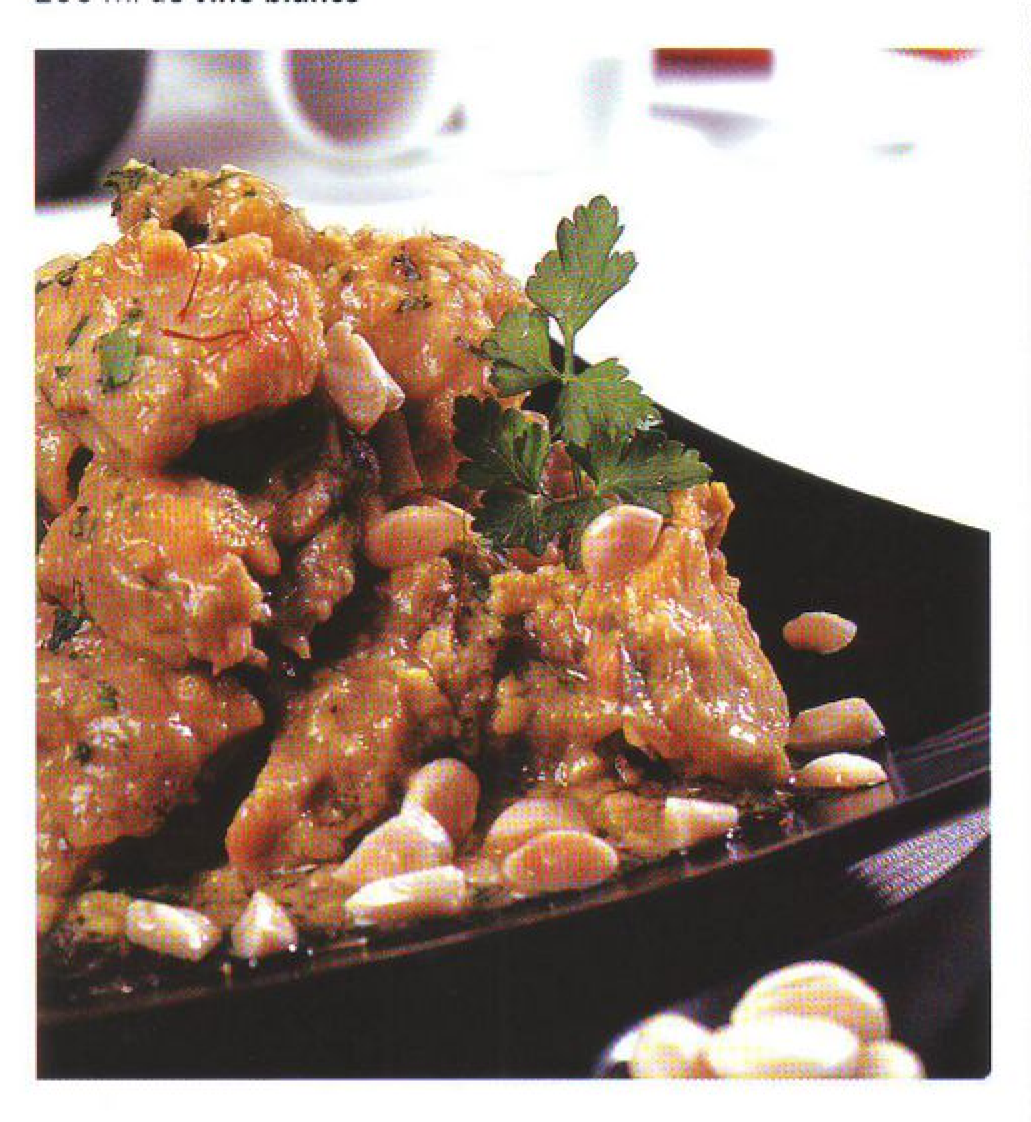
2 Servir en copas, adornado con una rodaja de naranja.

Pollo con salsa de almendras

 **Fácil**
 **4 raciones**
 **45 minutos**

Ingredientes

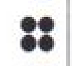
1,5 Kg. de **pollo** troceado
150 g de **cebolla**
4 dientes de **ajo**
50 g de **almendras**
200 ml de **vino blanco**
perejil
unas hebras de **azafrán**
100 ml de **aceite de oliva**
pimienta molida
sal



Preparación

1 Introducir en el vaso las almendras (reservar algunas) con el aceite y los ajos pelados. Programar a velocidad 1 y temperatura varoma durante 8 minutos. Retirar el aceite, reservarlo y añadir el vino, el azafrán y perejil picado, y programar a velocidad 5-7 a 100º durante 1 minuto. Reservar y lavar el vaso.
2 Volver a echar el aceite en el vaso con la cebolla pelada y troceada, programar 8 minutos a velocidad 3 y a temperatura varoma. Incorporar el pollo salpimentado y programar a temperatura varoma y velocidad cuchara (giro izquierda) durante 10 minutos. Cubrir (lo justo) con agua y seguir con el mismo programa durante 30 minutos.
3 Rectificar de sal y servir espolvoreado con perejil picado y con las almendras reservadas picadas.

Pechugas de pavo rellenas

 **Media**
 **4 raciones**
 **35 minutos**

Ingredientes

400 g de **pechuga de pavo** en filetes (finos y de un tamaño uniforme)
100 g de **calabacín**
100 g de **zanahoria**
100 g de **blanco de puerro**
150 g de **cebolla**
200 g de **setas de cardo**
50 g de **nueces**
100 g de **queso fresco**
1 **huevo**
harina
pan rallado
2 cucharadas de **aceite de oliva**
lechugas variadas
pimienta molida
sal



Preparación

1 Introducir las nueces en el vaso y triturar durante 10 segundos a velocidad 4-5. Retirar y reservar.
2 Lavar y pelar las verduras, y triturar a velocidad 3-4 durante 10 segundos. Añadir dos cucharadas de aceite y programar a velocidad 2 y temperatura varoma durante 10 minutos.
3 Añadir las setas limpias y cortadas en juliana, y programar de nuevo a velocidad 2 durante 5 minutos; en el último momento, añadir las nueces y el queso fresco desmenuzado; rectificar de sal y reservar.
4 Extender los filetes sobre una tabla de cocina y salpimentar. Colocar sobre cada uno un montoncito de relleno y envolver como si se tratara de un canelón (para que quede cerrado, atravesar con unos palillos). Pasarlos por harina, por huevo batido y, finalmente, por pan rallado.
5 Freír la carne en abundante aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente.
6 Servir los rollos de carne cortados en rodajas gruesas con una guarnición de hojas de lechuga.

Empanadas de bacalao

 **Fácil**
 **4 raciones**
 **65 minutos + reposo de 1 hora**

Ingredientes

400 g de **bacalao desalado**
500 g de **cebollas**
200 g de **pimiento verde**
2 dientes de **ajo**
100 g de **pasas** (sin semillas, si es posible)
50 g de **piñones**
200 g de **salsa de tomate**
1 cucharadita de **pimentón dulce**
100 ml de **aceite**
1 **huevo** (para pintar)
sal

Para la masa:
500 g de **harina**
20 g de **levadura prensada**
50 ml de **aceite**
100 ml de **agua**
2 **huevos**
1 cucharadita de **sal**
1 cucharadita de **pimentón dulce**



Preparación

1 Echar el agua y el aceite en el vaso y programar 2 minutos a temperatura 37º y velocidad 1. Añadir la levadura y la sal, y programar 3 segundos a velocidad 4. Incorporar el resto de ingredientes de la masa, 2 minutos a velocidad espiga.
2 Introducir la cebolla y los ajos pelados y en trozos, y el pimiento limpio. Triturar a velocidad 4 unos segundos, añadir el aceite y programar a temperatura varoma 10 minutos y velocidad 2. Agregar el pimentón y la salsa de tomate, y programar 5 minutos a 100º y velocidad 2. Incorporar el bacalao desmigado, las pasas y los piñones, y programar igual 3 minutos. Retirar y dejar enfriar. Precalentar el horno.
3 Dividir la masa en dos, estirar cada porción con el rodillo dejándola fina y colocar una parte sobre papel sulfurizado o en una bandeja de horno engrasada; distribuir el relleno sobre la masa, cubrir con la masa restante y sellar los bordes retorciéndolos. Pinchar la superficie con un palillo o un tenedor y pintar con huevo batido.
4 Hornear a 200º durante 30 minutos aproximadamente, o hasta que la masa esté hecha y ligeramente dorada.

Tarta de peras con almendras

 **Fácil**
 **4 raciones**
1 hora + 15 minutos

Ingredientes

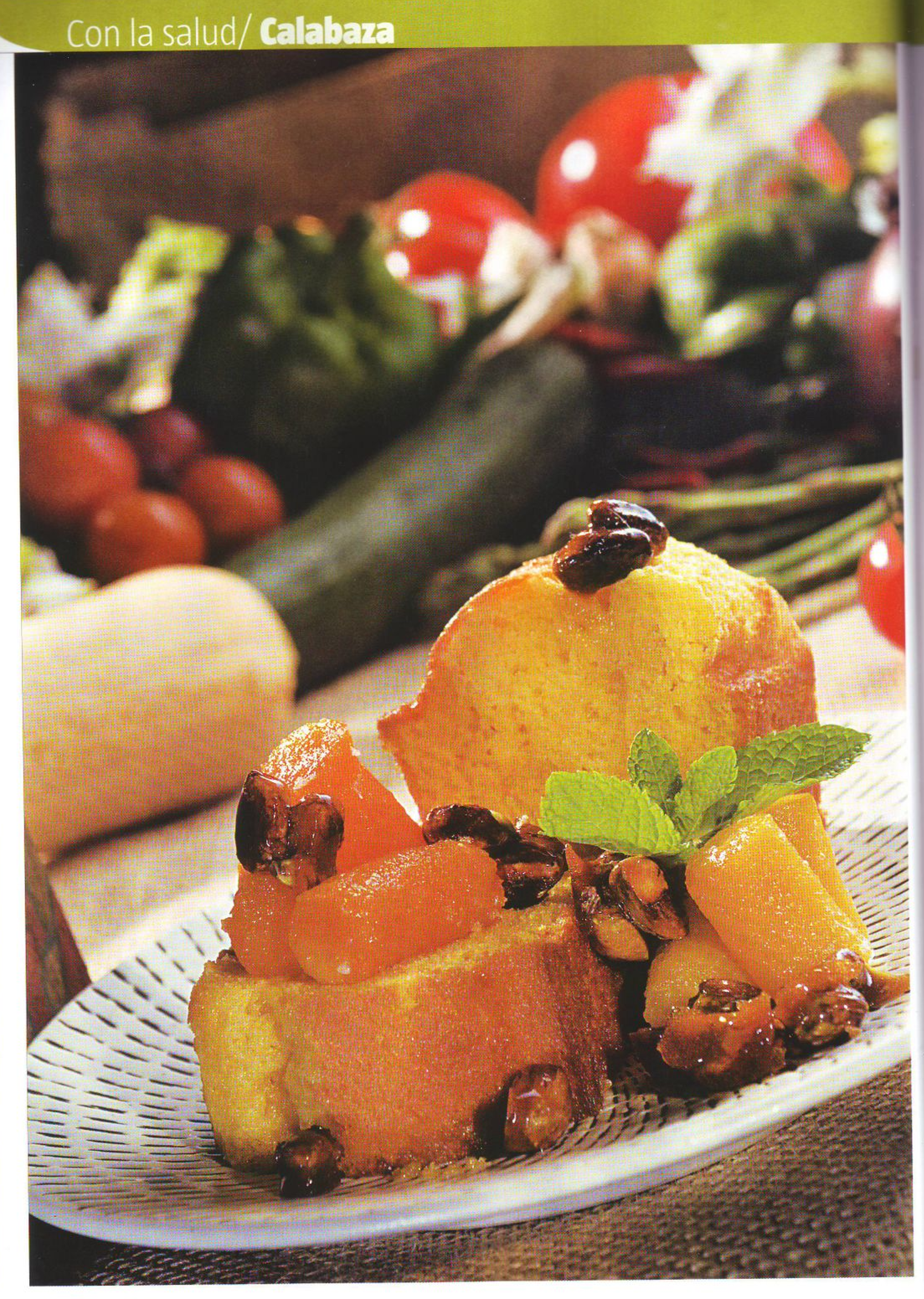
1 Kg. de **peras en almíbar**
5 **huevos**
200 ml de **nata líquida**
100 g de **azúcar**
100 g de **almendras fileteadas**
harina (para trabajar la masa)

Para la masa quebrada:
250 g de **harina**
100 g de **mantequilla atemperada**
1 cucharadita rasa de **sal**
1 cucharadita de **azúcar**
1 **yema de huevo**
50 ml de **leche**
azúcar glass



Preparación

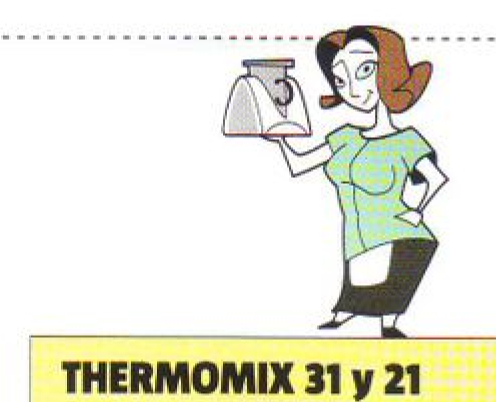
1 Dejar la mantequilla fuera de la nevera para que se ablande. Tamizar la harina a velocidad 4-5 durante 30 segundos.
2 Para la masa quebrada, mezclar en el vaso la mantequilla (si es necesario calentar en el microondas unos segundos), el azúcar, la yema de huevo, la leche y sal; añadir la harina; mezclar, formar una bola y reservar en la nevera durante 30 minutos.
3 Precalentar el horno. Estirar la masa sobre una superficie enharinada hasta dejarla con 3 o 4 mm de espesor con un rodillo, colocar en un molde redondo, pinchar con un tenedor, poner sobre ella un papel de estraza, cubrir con garbanzos secos (para evitar que suba con el peso) y hornear a 180º durante 15 minutos.
4 Meter en el vaso los huevos, la nata y el azúcar, y programar durante 10 segundos a velocidad 3; añadir la pulpa de las peras en daditos y mezclar 8-10 segundos a velocidad 1-2.
5 Repartir la mezcla con las peras sobre la masa ya horneada, y volver a hornear en el horno precalentado a 180º durante 20 minutos; añadir las almendras y dejar 15 minutos más.
6 Dejar templar un poco la tarta antes de servir espolvoreada con azúcar glas.



Bizcocho de calabaza



Fácil
4 raciones
50 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

1 **calabaza** grande
200 g de **azúcar**
400 ml de **agua**
100 ml de **ron**

Para el bizcocho:
250 g de **calabaza** (asada y limpia)
250 g de **azúcar**
250 g de **harina**
3 **huevos**
1 sobre de **levadura**
70 ml de **aceite de oliva**

Preparación

1 Asar la mitad de la calabaza en el horno a 180º-200º, cortada en gajos de unos 2-3 cm., y con un poco de sal y aceite. Reservar la otra mitad.

2 Incorporar al vaso la calabaza asada junto con el azúcar. Programar a velocidad 3-5 durante 2 minutos.

3 Programar 5 minutos a velocidad 2 e ir añadiendo los huevos de a uno, seguidos del aceite y, por último, incorporar la harina y la levadura previamente tamizadas.

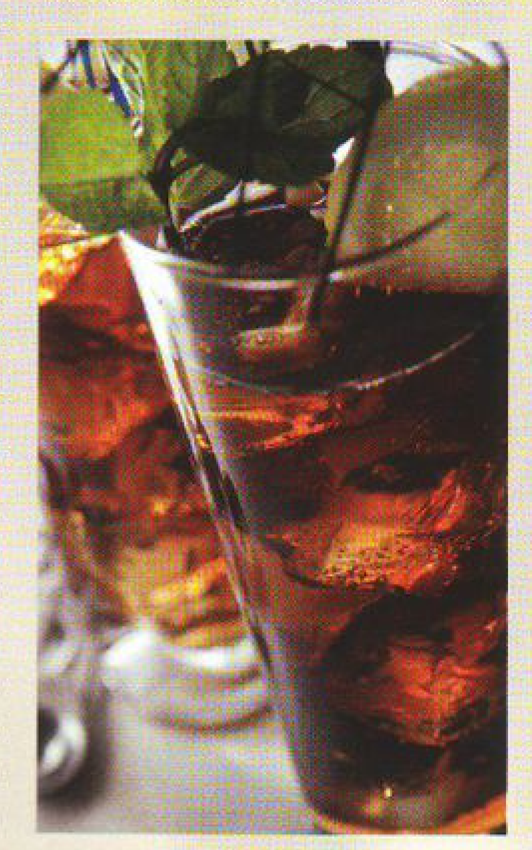
4 Introducir la mezcla en un molde engrasado con mantequilla o margarina. Hornearlo durante 20 minutos a 180º.

5 Hacer unas bolas con el resto de la calabaza y cocerla en un almíbar, elaborado con el azúcar, el agua y el ron.

6 Cortar el bizcocho resultante en porciones y bañarlo con el almíbar de ron, decorándolo con las bolas de calabaza en el momento de servir.

Los espirituosos españoles

El ron es una bebida alcohólica que se obtiene a partir de la caña de azúcar por fermentación, destilación y envejecimiento, generalmente en barricas de roble. Esta bebida se menciona por primera vez en documentos de origen nazarí (antiguo reino de Granada), pero con mayor consistencia, por su fama entre los marineros, en documentos provenientes de Barbados en 1650. Se le llamaba kill-devil ('mata-diablo') o rumbullion (una palabra de Devonshire, Inglaterra, que significa 'un gran tumulto'). En las colonias antillanas francesas, se le llamó "guildive" (modificación de "kill-devil") y posteriormente "tafia", un término africano o indígena. Ya en 1667 se le llamaba simplemente "rum", término derivado de la palabra española ron (palabra de raíz árabe) y la francesa rhum (que deriva de la anterior). La primera mención oficial de la palabra "rum" aparecen en una orden emitida por el Gobernador General de Jamaica coárabes a Europa a través de España y cultivada principalmente en las costas del sur, hoy muy conocidas por poseer un clima adecuado para toda clase de cultivos tropicales, hecho que aprovecharon los árabes para la obtención de azúcar de caña y otros derivados para pastelería o cierto tipo de bebidas. De hecho, se conserva en la provincia de Granada el más antiguo trapiche del mundo. Además los árabes también trajeron a España, a Europa, el proceso de destilación de alcoholes con alambique (ambas palabras de origen árabe). Cuando los cristianos conquistan el reino nazarí de Granada, se les ocurre imitar la forma de hacer un licor con el dulce jugo de caña que ya practicaban los árabes y que éstos a su vez habían copiado de otras culturas, de modo que el ron más antiguo del que se tiene conocimiento procede de Granada.
Los españoles llevaron la caña a las islas Canarias y luego a las islas del Caribe, principalmente a Cuba, donde el clima era mucho más apropiado y la producción, tanto de



azúcar como de ron, pasó a hacerse en Canarias y en América. Cuando ingleses y franceses, más aficionados que los españoles a los licores de alta graduación alcohólica, se instalan en las Antillas, toman el cultivo de la caña, para tener azúcar en sus metrópolis y comienzan a destilar el ron.
Algunos dicen que el ron proviene de la Martinica, isla del cálido Caribe conocido también como el "Archipiélago del Ron". Otros, sin embargo, aseguran que la caña fue sembrada en Grecia muchos años antes del encuentro de dos mundos y que los primeros colonizadores la llevaron a las exóticas islas de las Antillas. Cualquiera sea la versión, lo cierto es que desde entonces el ron tiene carta de ciudadanía caribeña y canaria y pasaporte universal, merced a su versatilidad para lograr feliz unión con otras bebidas, zumos y licores.

Soufflé de calabaza



Fácil
4 raciones
85 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

½ Kg. de **calabaza**
75 g de **queso gruyère rallado**
3 **huevos**
½ l de **leche**
½ cucharada de **maizena**
1 cda. de **aceite de oliva**
10 g de **mantequilla**
pimienta
nuez moscada
sal

Preparación

1 Pelar la calabaza y cortarla en cubos. Poner éstos en el vaso y añadir una cucharada de aceite. Salarlos ligeramente y programar a temperatura varoma durante 15 minutos velocidad 3. En el último momento, pulsar el botón turbo para terminar de triturar.

2 Diluir la maizena en la leche e introducirla en el vaso. Programar a 100º, durante 10 minutos, a velocidad 3. Salpimentar y añadir un poco de nuez moscada rallada. Reservar en un bol y limpiar el vaso.

3 Separar las yemas de las claras y montar éstas a punto de nieve muy firme con un pellizquito de sal. Para ello, introducir las claras en el vaso con la mariposa y programar a velocidad 3 durante 3 minutos, aproximadamente.

4 Incorporar por el bocal la masa de la calabaza poco a poco y a velocidad 3, así como las yemas de huevo y el queso. Verter la mezcla bien homogénea en un molde de soufflé untado muy ligeramente con la mantequilla o margarina e introducirlo a horno medio durante 45 minutos.

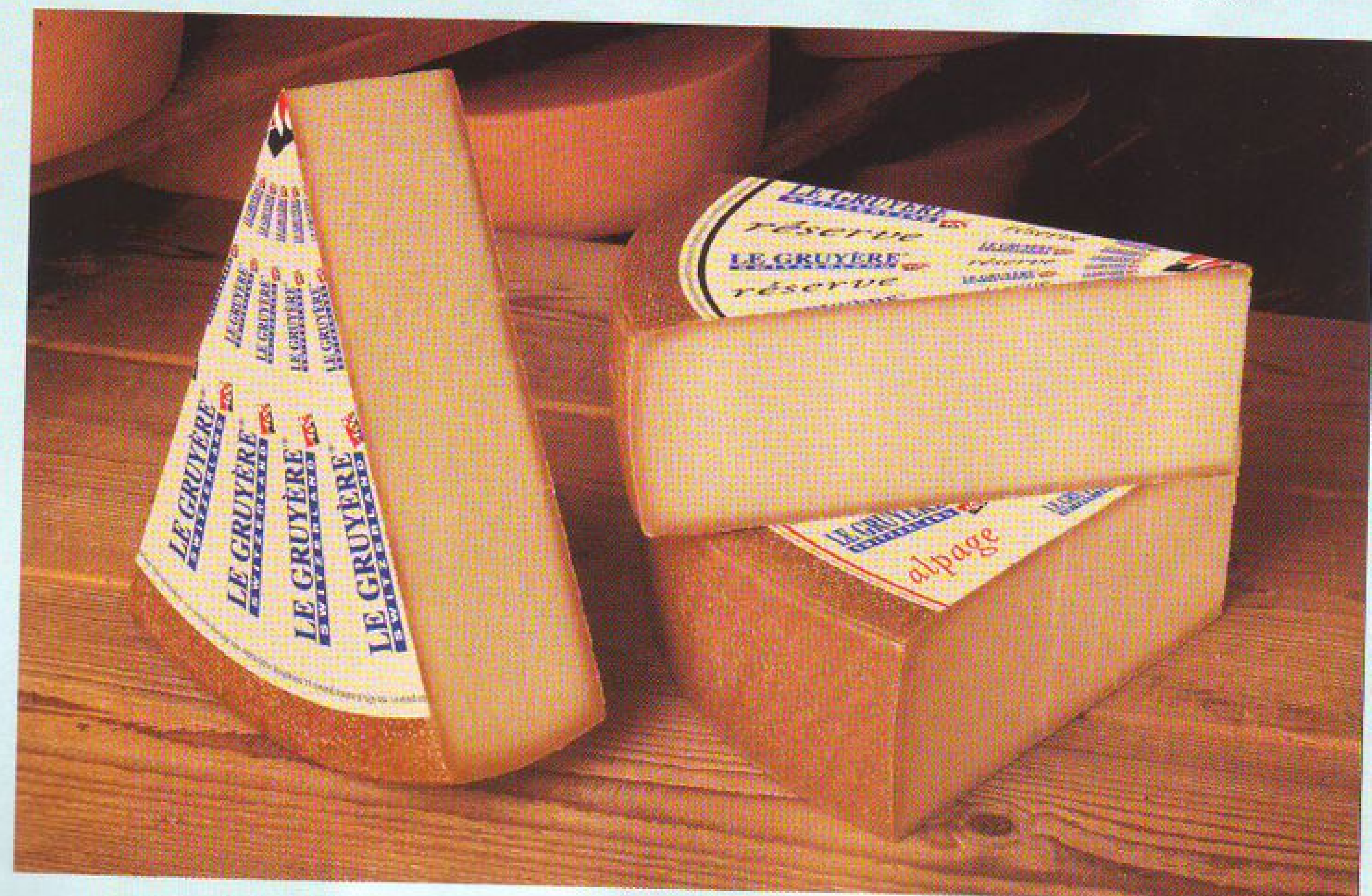
5 Servir de inmediato y en el mismo molde recién salido del horno.

Una pequeña joya

El queso suizo Le Gruyère Switzerland AOC es un alimento exquisito que permite la preparación de un gran número de platos fríos y calientes. Además, es perfecto para fundirlo y elaborar el plato más característico de la cocina suiza: la fondue.

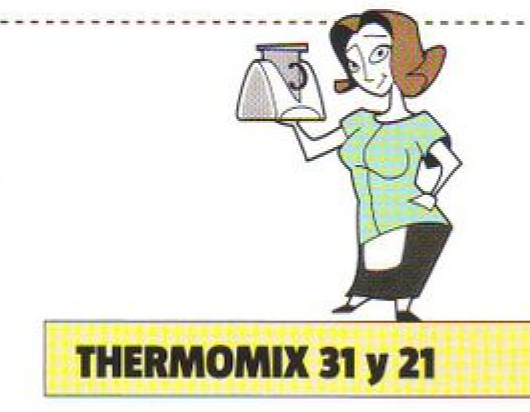
Este queso está elaborado con leche cruda de vacas alimentadas con pastos naturales. Lo reconocerás por su masa dura, de color marfil o amarillo claro, y un sabor delicado, recio y de pronunciado aroma. Con alguna nota más o menos salada, los toques afrutados que posee varían según la quesería que lo elabora. Le Gruyère tiene un tiempo de curación de entre 5 y 12 meses, incluso más.

Si desea visitar alguna quesería, tendrá que dirigirse al cantón de Fribourg. En concreto, la Denominación de Origen (en francés, AOC; Apelación de Origen Controlada) ha acondicionado dos queserías, situadas en Pringy y Les Ponts-de-Martel, para ser visitadas y que los consumidores puedan ver el auténtico proceso de elaboración de un queso suizo. Además, tendrá la oportunidad de descubrir una de las curiosidades de este queso, que en contra de los qe se suele decir, en raras ocasiones tiene agujeros, como sí sucede con otro gran queso suizo: el Emmentaller.



Crema de calabaza





Ingredientes

600 g de **calabaza**
3 **zanahorias**
1 **cebolla**
2 **puerros**
25 g de **mantequilla**
100 ml de **aceite de oliva**
100 ml de **nata líquida**
picatostes
pimienta molida
sal

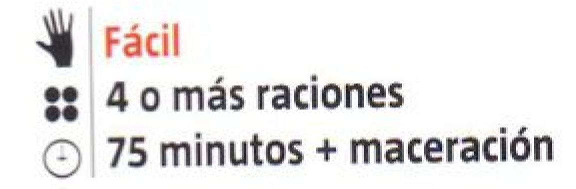
Preparación

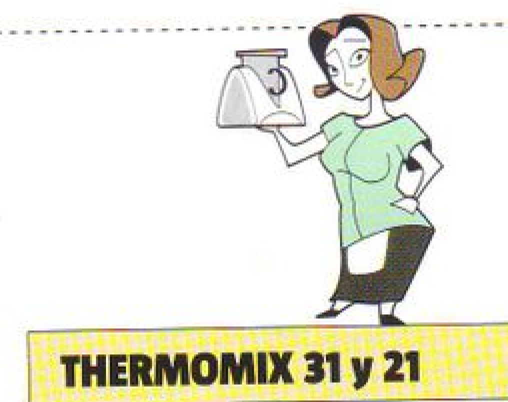
1 Pelar las zanahorias y la cebolla. Quitar el verde y la raíz de los puerros. Trocear estos ingredientes, reservando munas tiras de zanahoria cortadas con el pelador. Introducirlas en el vaso con el aceite y programar a temperatura varoma y velocidad 2 durante 5 minutos.

2 Pelar la calabaza, quitarle las semillas y trocearla. Añadir al vaso y programar 10 minutos más a 100º y velocidad 2. Cubrir de agua, salpimentar y programar 15 minutos a 100º y velocidad 1. Agregar la nata en el último minuto y triturarlo a 5-7-9 de forma progresiva.

3 Servir la crema con las tiras de zanahoria, cebollino picado y un hilo de aceite.

Mermelada de calabaza





Ingredientes

800 g de **calabaza**
1 **naranja**
1/2 **limón**
700 g de **azúcar**

Preparación

1 Lavar la naranja y el limón y cortar ambos ingredientes en trozos. Acto seguido, pelar la calabaza, trocearla e introducirla en el vaso junto con las frutas.

2 Trocearlo a velocidad 5 durante 10 segundos. Después, añadir el azúcar y dejar que macere durante 12 horas en un recipiente grande, en un lugar fresco para que quede bien empaparada de sabor.

3 Al día siguiente, poner el resultado obtenido en el vaso de la Thermomix y programar a 100º durante 60 minutos velocidad 1. Limpiar bien las paredes del vaso para aprovechar toda la mermelada.

4 Por último, introducir en tarros de cristal, previamente esterilizados al baño maría, y cerrarlos bien para que se conserve en condiciones óptimas hasta el momento de consumirla.



Mini croquetas de jamón con salsa barbacoa y patatas chips



Media
4 raciones
45 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

150 g de **jamón serrano**
800 ml de **leche**
100 g de **mantequilla**
50 ml de **aceite de oliva**
40 g de **cebolla**
170 g de **harina**
patatas chips
1 **huevo**
pan rallado para rebozar
pimienta molida
nuez moscada
sal

Preparación

1 Para la salsa barbacoa, introducir la cebolla pelada y troceada en el vaso, y picar a velocidad 4 durante unos 8 o 10 segundos. Añadir el aceite y programar 3 minutos a 100º y velocidad 2.

2 Incorporar el resto de los ingredientes y programar a 100º de temperatura y velocidad 2 durante 10 minutos. Retirar y reservar.

3 Para la masa de croquetas, introducir el jamón picado en el vaso y triturar un par de segundos con el turbo. Retirar y reservar. Introducir en el vaso el aceite, la mantequilla y la cebolla troceada, y programar 3 minutos a velocidad 5 y temperatura 100º. Añadir la harina y programar 2 minutos a 90º y velocidad 4.

4 Agregar la leche, una pizca de nuez moscada y pimienta, y mezclar a velocidad 8 durante 10 segundos.

5 A continuación, incorporar el jamón y programar a velocidad 2 y a 90º de temperatura durante 10 segundos. Dejar enfriar la masa para que quede bien espesa y consistente.

6 Cuando la masa esté fría y compacta, hacer las croquetas con forma de pequeñas bolitas. Pasar por huevo y pan rallado y reservar (si no se van a consumir en el momento).

7 Freír en abundante aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente de cocina.

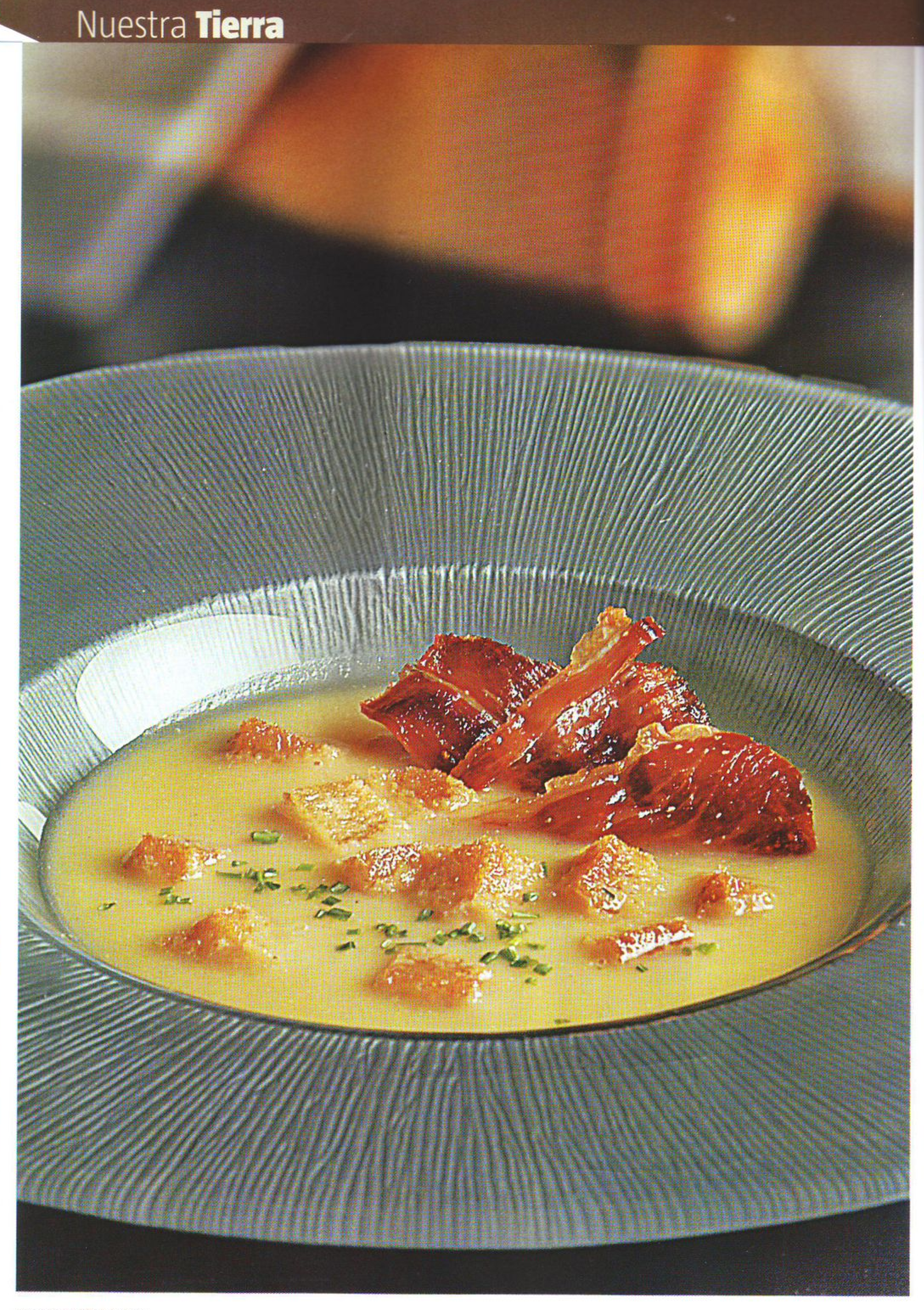
8 Servir como aperitivo colocando sobre cada chip de patata (elegir las menos onduladas) una croqueta con un poco de salsa barbacoa, o servir en un plato con la salsa en el centro.

Divertidas fornas y múltiples variantes

Las croquetas son conocidas en todo el mundo y casi cualquier gastronomía tienen alguna variante. En la cocina japonesa se denomina korokke, en Holanda, kroket, y en la cocina alemana y belga la estrella son las croquetas de patata. En Argentina se llaman croquetas a unos bollos parecidos a albóndigas fritas, elaboradas a base de arroz con espinacas o acelgas. De hecho, y como bien sabe, las croquetas, como tapa popular que soan, están muy presentes en toda clase de aperitivos, almuerzos y cenas.

Por otro lado, cabe decir que las croquetas no son excesivamente energéticas, pero al freírlas su contenido calórico aumenta substancialmente. Si se desea disfrutar de un deliciosos plato de croquetas sin tener que aportar al cuerpo un contenido extra de calorías, éstas se deben introducir en el aceite cuando éste ya esté muy caliente, para que así se pueda formar una costra alrededor de las croquetas que evite la entrada de aceite. También conviene depositarlas, una vez que están fritas, sobre un trozo de papel de cocina absorbente, para que así el aceite sobrante que quede en la superficie de éstas sea absorbido por el papel. De todos modos, para llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, conviene no abusar de este tipo de productos, los denominados fritos.

Los niños son unos de los mayores consumidores de croquetas, como ya hemos apuntado, pues les resultan muy fáciles de comer. Esto es algo que se puede aprovechar para comenzar a introducir en su alimentación alimentos nuevos o para que se vayan acostumbrando a sabores que normalmente no son de su agrado. Hay muchos alimentos que se pueden utilizar como ingrediente principal de las croquetas: bacalao, merluza, chocos, calamares, gambas, espinacas, pimientos, patatas, champiñones, zanahoria... Es por eso que siempre es preferible hacer las croquetas en casa, para así poder adaptarlas a los gustos familiares y a las necesidades dietéticas de cada persona. Las precocinadas, si bien son útiles para sacarnos de un apuro en alguna ocasión, no tienen tanta versatilidad ni variedad.



Crema de jamón ibérico con pan frito



Fácil
4 raciones
35 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

300 g de **jamón ibérico**
2 **cebolletas**
1 **puerro**
100 g de **patata**
50 ml de **vino blanco**
1 l de **caldo de carne**
4 rebanadas de **pan de molde**
50 ml de **aceite de oliva**
perejil o
cebollino
sal

Preparación

1 Pelar las patatas y limpiar las cebolletas y el puerro de hojas verde y raíces. Trocear todo, meter en el vaso con 50 ml de aceite, programar a temperatura varoma y velocidad 2 durante 5 minutos.

2 Añadir el jamón cortado en dados y programar 3 minutos a 100º y velocidad 2.

3 Incorporar el vino blanco y el caldo de ave, y programar 15 minutos a 100º y velocidad 1. Triturar lo mas fino posible, progresivamente a 5-7-9. Pasar por un colador fino, rectificar de sal y reservar.

4 Quitar los bordes al pan de molde, cortar en dados y freír en abundante aceite caliente. Escurrir en papel absorbente.

5 Servir la crema en platos soperos con dados de pan fritos, y decorar con cebollino picado o perejil y unas lascas de jamón salteadas unos segundos en una sartén sin aceite.

Una tradición en alza

La gastronomía española, tan rica en productos naturales y de calidad, métodos tradicionales y platos sabrosos y nutritivos, está en alza desde que los nutricionistas más importantes del mundo cantaron las excelencias de la dieta mediterránea como el paradigma de una alimentación saludable y equilibrada.

Desde los últimos años, el mundo ha girado los ojos hacia España, buscando aquellos alimentos auténticos que hacen que nuestra cocina sea una de las mejores del mundo. El jamón ibérico, junto con toda clase de embutidos, quesos, arroces, carnes frescas, aceite de oliva, frutas, etc., se ha convertido en clara bandera de nuestra gastronomía más gourmet e internacional.

Es por eso que en nuestro país han nacido muchas nuevas Denominaciones de Origen Protegidas e Indicaciones Geográficas con el objetivo de proteger y promocionar nuestros productos más genuinos y de calidad superior, los que conforman el carácter de nuestra cocina y de nosotros mismos, y que son fruto de un medio geográfico específico, unas características diferenciadas y un factor humano que participa de ella con esmero y dedicación. Y qué decir de nuestros vinos, que han visto cómo su prestigio crecía como la espuma y pasaban del porrón a la más selectas mesas y reuniones sociales. Rioja, Ribera del Duero, Rías Baixas, Proriat, Somontano, Penedès, Rueda... Multitud de regiones vinícolas producen vinos que son la pura expresión de nuestra tierra.

Por último, las tapas se han convertido en un icono buscado por los miles de turistas que visitan nuestra tierra cada año, sorprendidas por la riqueza y diversidad de qué disponemos y que, a menudo, no hemos sabido valorar como se merecía.



Revuelto de patatas con jamón





THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

500 g de **patatas**
100 ml de **aceite de oliva**
1 **cebolla mediana**
6 **huevos**
100 g de **de jamón ibérico**
sal

Preparación

1 Pelar la cebolla y las patatas, lavar, trocear e introducir en el vaso.

2 Programar a velocidad 3-4 durante unos segundos, colocar la mariposa, añadir el aceite y programar a velocidad 1 y temperatura 100º durante 15 minutos.

3 Retirar el exceso de aceite. Batir los huevos, sazonar, echar en el vaso y programar a 100º y velocidad 2 hasta que estén cuajados.

4 Rectificar de sal si fuera necesario y servir con unas lascas de jamón por encima.

Crema de patata con huevo escalfado y jamón ibérico


Fácil
4 raciones
45 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

1 **cebolla**
1 blanco de **puerro**
1 Kg. de **patatas**
4 **huevos**
75 g de **jamón ibérico**
1 l de **caldo de ave**
100 ml de **vino blanco**
200 ml de **nata líquida**
1 hueso de **jamón**
100 ml de **aceite de oliva**
40 ml de **vinagre**
cebollino
pimienta molida
sal

Preparación

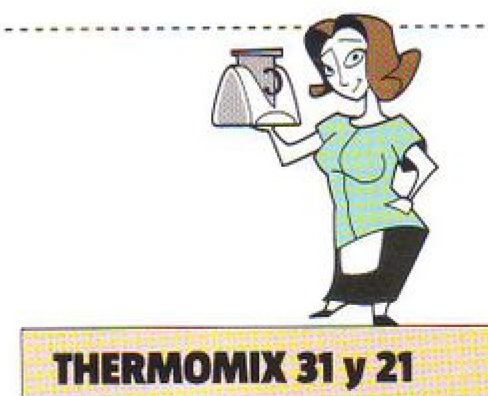
1 Poner un puchero hondo con 2 l de agua y el vinagre al fuego, y preparar junto a él otro puchero lleno de agua fría. Cuando el agua con vinagre hierva, añadir con cuidado los huevos (sin cáscara) y dejar hervir unos tres minutos. Retirar con cuidado con ayuda de una espumadera y meter en la olla con agua fría. Conservarlos sumergidos en agua.

2 Pelar las patatas, la cebolla y el puerro, trocear, meter en el vaso con el aceite y programar a temperatura varoma y velocidad 2 durante 5 minutos. Incorporar el vino blanco, el caldo de ave y el hueso de jamón, y programar 15 minutos a 100º y velocidad 1. Sacar el hueso y agregar la nata 1 minuto antes de terminar y triturar progresivamente a 5-7-9 hasta obtener una crema fina. Salpimentar y reservar.

3 Calentar brevemente los huevos en agua, sacar, escurrir bien, colocar de uno en uno en el centro de un plato sopero y servir la crema alrededor, con unas virutas de jamón, un hilo de aceite de oliva y cebollino.

Menestra de verduras con jamón ibérico





THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

250 g de **judías verdes**
250 g de **coliflor**
1 **zanahoria**
2 **calabacines medianos**
8 **espárragos blancos**
200 g de **setas**
200 g de **jamón ibérico**
8 lascas de **jamón ibérico**
1 **cebolla**
2 dientes de **ajo**
caldo de ave

Preparación

1 Limpiar las judías verdes de hebras y, acto seguido, cortarlas en bastoncitos.

2 Por otro lado, pelar los calabacines y cortarlos en juliana. Trocear también la zanahoria, los espárragos y la coliflor.

3 A continuación, disponer todas las verduras en el vaso de la Thermomix, junto con el jamón troceado menudo (puede triturarlo previamente a velocidad 5 durante unos segundos), y programarlo 10 minutos a temperatura varoma y velocidad 1. Pasado este tiempo, escurrir y reservar aparte.

4 Cortar la cebolla en juliana. Pelar y trocear los ajos. Triturar ambos ingredientes a velocidad 3-4 durante unos segundos. Añadir después las setas, lavadas previamente, y las verduras. Programar 10 minutos a 100º y velocidad 1.

5 Por último, escurrir bien las verduras troceadas y servirlas acompañadas de las lascas de jamón ibérico.

Verduras al vapor con jamón ibérico



Fácil
4 raciones
35 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

250 g de **judías verdes**
250 g de **brécol**
1 **zanahoria**
1 **calabacín**
8 **espárragos verdes**
100 g de **setas**
50 g de **jamón ibérico**
8 lascas de **jamón ibérico**
1 **cebolla**
2 dientes de **ajos**
½ cubilete de **vino blanco**
2 cubiletes de **caldo de ave**
½ cubilete de **aceite de oliva**

Preparación

1 Limpiar las judías verdes de hebras, las zanahorias y el calabacín. Cortar en bastoncitos las verduras y trocear el brécol en ramilletes.

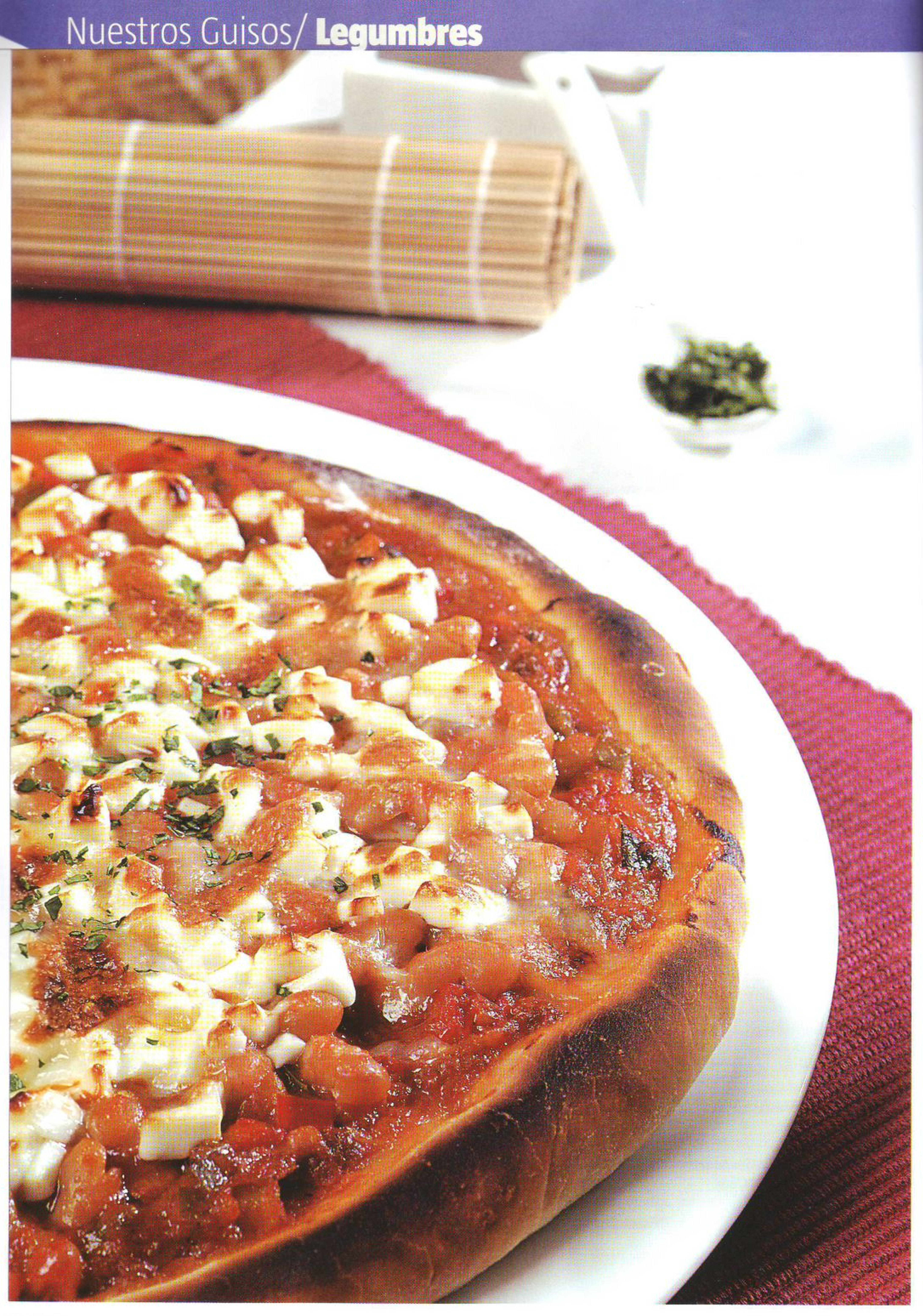
2 Introducir en el vaso la cebolla y los ajos, triturar a velocidad progresiva 5-7-9 durante 2 minutos.

3 A continuación, añadir aceite y el jamón en dados y programar a 100º durante 5 minutos y velocidad 5.

4 Incorporar el vino y el caldo, colocar el cestillo e introducir la verdura dentro con un poco de sal.

5 Programar a 100º durante 15 minutos y velocidad 4.

6 Colocar todas las verduras en los platos y añadir el caldo de jamón por encima.



Pizza de verduras con frijoles y queso fresco



Fácil
4 raciones
75 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

500 g de **frijoles cocidos**
250 g de **tomate frito**
200 g de **queso fresco**
100 g de **mozzarella rallada**
1 **cebolla**
75 g de **pimiento rojo**
75 g de **pimiento verde**
1 **berenjena**
3 cdas. de **aceite de oliva**
orégano
sal

Para la masa:
200 ml de **agua** (o mitad agua y leche)
50 ml de **aceite de oliva**
20 g de **levadura prensada**
400 g de **harina**
sal

Preparación

1 Para la masa, introducir el agua y el aceite en el vaso y programar 1 minuto a 37º-40º y velocidad 1.

2 Añadir la levadura y sal, y programar 15 segundos y velocidad 2-3. Incorporar la harina y programar 1 minuto a velocidad espiga. Dejar reposar 30 minutos.

3 Lavar y cortar las verduras por separado a velocidad 3. Poner el aceite en el vaso, programar a temperatura varoma y velocidad 1, y añadir las verduras a intervalos de 8 minutos aproximadamente por este orden: primero la cebolla, después el pimiento y por último la berenjena.

4 A continuación, incorporar el ajo picado y el tomate frito, y cocer 10 minutos más. Precalentar el horno unos 10 minutos.

5 Estirar la masa hasta dejar fina, dar forma redonda y colocar sobre papel sulfurizado en una base para pizzas o en una bandeja engrasada. Repartir el sofrito por la superficie, añadir los frijoles bien escurridos, repartir el queso fresco en trocitos y, por último, la mozzarella.

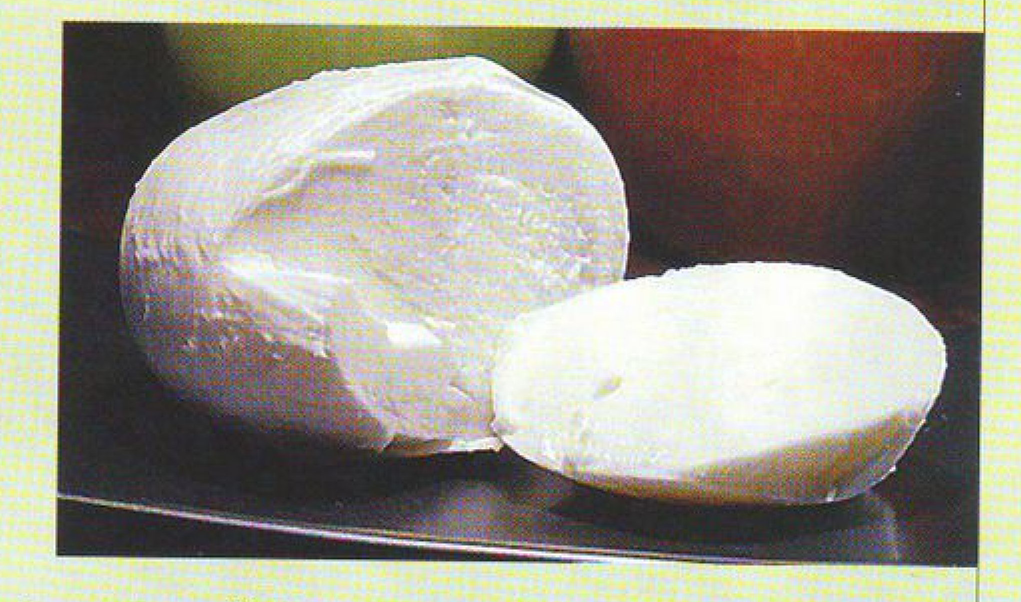
6 Hornear a 220º durante 20 minutos y servir espolvoreada con orégano.

Gran ingrediente

El queso mozzarella es un queso originario de Italia elaborado con leche de búfala, aunque actualmente muchas variedades utilizan leche fresca de vaca o de oveja. Este tipo de queso es perfecto para la elaboración de ensaladas y platos fríos, y es uno de los ingredientes fundamentales de la pizza. Su fabricación a nivel artesanal es un trabajo muy arduo por las altas temperaturas de trabajo con las manos, puesto que a cuajada debe sumergirse en agua a 60 grados para formar el queso y, posteriormente, preparar las clásicas bolas de mozzarella, estirando la masa e hilándola hasta formar un ovillo del tamaño de un puño.

Otros quesos italianos conocidos mundialmente son el provolone, el scamorza o el mascarpone. El primero de éstos, el provolone, es originario del sur del país, donde se sigue produciendo en piezas de 10 a 15 cm con diversas formas. Sin embargo, la región de producción más importante en la actualidad es el norte de Italia, concretamente el Piamonte, Lombardía y Véneto. La denominación de origen protegida a nivel europeo es Provolone Valpadana.

Por su lado, el scamorza, un queso fresco menos conocido fuera de las fronteras italianas, se elabora con queso de vaca y es muy similar a la mozzarella. Incluso, se ha llegado a decir que es un queso con mejores propiedades que ése último en la cocina. Existen variedades ahumadas del mismo, pero el origen es el mismo para todos los quesos: la cuajada de la leche de vaca y un tiempo de curación determinado.



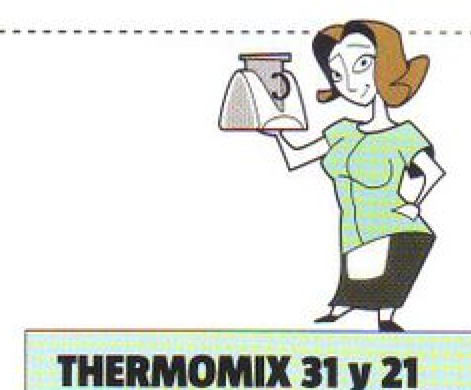
Por último, el mascarpone es un queso que popularizó su nombre gracias a ser uno de los ingredientes principales del tiramisú, un postre exportado a todo el mundo. Este queso es de consistencia muy cremosa, como si se tratara de un yogur, y en principio, debe estar elaborado con leche de búfala.

Pero estos tres no son los únicos: nos dejábamos uno de los quesos más internacionales de la cocina italiana junto con la mozzarella, el parmesano, un queso de pasta dura cuya producción se encuentra regulada por una Denominación de Origen. Éste se elabora con leche procedente de vacas de raza frisona.

Pastel de verduras con salsa de champiñón



Fácil
4 raciones
3 horas



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

6 **zanahorias** finas
300 g de **judías verdes**
6 **puerros finos**
300 g de **brécol**
2 **calabacines** pequeños
5 **huevos**
300 ml de **nata**
200 g de **tomate frito**
1 cucharada de **mantequilla**
pimienta molida
sal

Preparación

1 Pelar las zanahorias (si son grandes, partir a lo largo por la mitad). Retirar las hebras y extremos de las judías y lavar. Lavar el calabacín y partir en cuartos a lo largo. Lavar los puerros, quitar el verde y partir a lo largo. Cortar el brécol en ramilletes y lavar.

2 Poner 1 litro de agua en el vaso a temperatura varoma y velocidad 2 durante 50 minutos.

3 colocar la varoma sobre el vaso e introducir las verduras por grupos hasta dejarlas al dente (un poquito duras). Reservar.

4 Limpiar el vaso y mezclar en él la nata, la salsa de tomate, los huevos, sal y pimienta a velocidad 5 durante 30 segundos. Precalentar el horno.

5 Forrar un molde con papel sulfurizado o de aluminio, engrasar con mantequilla, cubrir la base con la mezcla de nata y huevos, y alternar capas de verduras y de la mezcla hasta terminar con una última capa de mezcla. Tapar el molde con papel de aluminio, también untado con mantequilla, meter en una fuente con agua que cubra el molde hasta la mitad y hornear al baño María a 180º durante una hora y media aproximadamente.

6 Mientras, picar la cebolleta a velocidad 4, añadir 2 cucharadas de aceite y sofreír a temperatura varoma durante 10 minutos; añadir los champiñones bien limpios y partidos, y programar a velocidad 2 y temperatura varoma durante 10 minutos. Cuando se evapore el agua, añadir la leche y la nata, y reprogramar durante 10 minutos más. Triturar a velocidad 5-7-9 durante 1 minuto y sazonar.

7 Servir el pastel de verduras cortado en raciones de unos 2 cm sobre un lecho de salsa.

Un gran pequeño

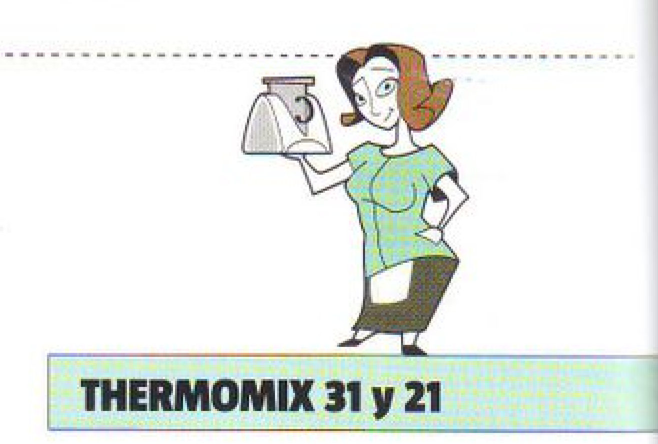
En nuestro país el cultivo del champiñón se introdujo en 1970 en la provincia de Cuenca para evitar la emigración del campo a la ciudad. Hoy en día la comarca de la Manchuela es la mayor productora de España, junto a ciertas zonas de La Rioja, Navarra y algunas comarcas de León, Zamora y Salamanca.
De hecho, España es el tercer país europeo productor de champiñón después de Holanda y Francia, con 110.000 toneladas de esta seta al año. En esta comarca, la Manchuela, su producción se destina mayoritariamente al consumo en fresco. En ella existen 14 pueblos en los que se centraliza la producción de champiñón, y son mas de 2000 cultivadores los que se dedican a dicho cultivo. No en vano, Cuenca concentra el 54% de la producción nacional. En concreto, Villanueva de la Jara produce anualmente unos 5 millones de kilos de champiñón y unos 800.000 kilos de setas, siendo el primer pueblo en dedicarse a este cultivo hace 40 años. Sin embargo, debemos puntualizar que el cultivo del champiñón se remonta al siglo XVIII en Francia, por eso también se le conoce como Champiñón de París. Por otro lado, y centrándonos en las características de esta seta, el champiñón posee propiedades remineralizantes, así como un agradable sabor y una más que facilísima preparación. Destacan especialmente dos especies: la cultivada o "Agaricus Bisporus" y el silvestre o "Agaricus Arvensis", también llamado "bola de nieve". Su efecto remineralizante —que ya habíamos apuntado unas líneas más arriba— es su principal atractivo, así como su aporte en selenio, con acción antioxidante, y otros minerales, tales como fósforo, magnesio y potasio. Además, como el contenido calórico de esta seta es muy bajo o casi nulo, y su contenido en fibra no soluble favorece un efecto saciante natural, está indicada en dietas depurativas o de adelgazamiento.



Hummus



Fácil
4 raciones
20 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

500 g de **garbanzos cocidos**
1 cucharada de **tahine** (pasta de sésamo)
2 dientes de **ajo**
2 cdas. de **zumo de limón**
2 cdas. de **aceite de oliva**
comino molido (1/2 cucharadita)
pimentón picante (1/2 cucharadita)
pan de pita para acompañar
pimienta molida
sal

Preparación

1 Meter todos los ingredientes en el vaso junto con un poco de agua (puede aprovecharse el agua de cocción de los garbanzos).

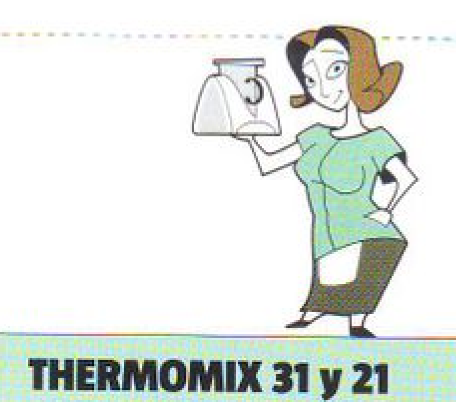
2 Triturar a velocidad 6 y 100º de temperatura durante 10 minutos hasta obtener un puré cremoso y suave. Dejar enfriar en un bol.

3 Añadir un hilo de aceite de oliva por encima y acompañar con el pan de pita. Se puede acompañar un picadillo de tomate, pepino, cebolleta...

Garbanzos guisados con verduras



Fácil
4 raciones
35 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

1 bote de **garbanzos cocidos**
250 g de **puerros** (sólo la parte blanca)
300 g de **cebollas**
100 g de **nabos**
100 g de **zanahorias**
200 g de **repollo**
200 g de **coliflor**
3 dientes de **ajo**
250 g de **patatas**
1 cdita. de **pimentón dulce**
200 ml de **vino blanco**
1 cucharadita de **harina**
6 cdas. de **aceite de oliva**
100 g de **jamón serrano**
perejil
sal

Preparación

1 Pelar y lavar las verduras, trocear y meter en el vaso, menos las patatas y los ajos. Picar a velocidad 3 durante unos segundos para dejar trozos más bien gruesos. Cortar las patatas y reservar.

2 Vaciar el vaso y añadir los ajos, el aceite y el jamón picado, y programar a velocidad 4 y temperatura varoma durante 5 minutos. Incorporar el pimentón y la harina, mezclar a velocidad 5 unos segundos.

3 Añadir el vino y programar a temperatura varoma y velocidad 1 durante 1 minuto. Incorporar las verduras y las patatas, cubrir de agua y programar a velocidad 1 y 100º de temperatura durante 20 minutos. Echar los garbanzos cocidos y escurridos, y dejar 5 minutos más.

4 Comprobar que estén todas las verduras cocidas, de lo contrario, dejar un poco más, rectificar de sal y espolvorear con perejil picado.

Lentejas rápidas



Fácil
4 raciones
25 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

- 800 g de **lentejas** cocidas
- 1 **cebolla**
- 1 **pimiento verde**
- 2 dientes de **ajo**
- 1 **calabacín** pequeño
- 2 **tomates** rojos
- 1 cdita. de **pimentón dulce**
- 200 g de **patatas**
- 200 g de **chorizo de guisar**
- 2 cdas. de **aceite de oliva**
- 1 hoja de **laurel**
- **perejil**
- **pimienta molida**
- **sal**

Preparación

1 Lavar el pimiento y el calabacín y retirar pedúnculos y semillas. Pelar la cebolla y los ajos. Meter todo en el vaso y trocear a velocidad 4 durante unos segundos.

2 Añadir el aceite y programar a temperatura varoma y velocidad 1 (con giro a la izquierda) durante 10 minutos. 2 minutos antes de terminar, incorporar el chorizo en rodajas, el pimentón, los tomates pelados y cortados en dados, y el laurel.

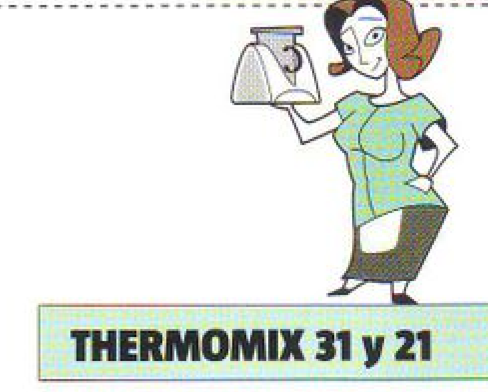
3 Agregar las patatas peladas y troceadas, cubrir de agua, programar 10 minutos a 100º y velocidad 1, o hasta que las patatas estén cocidas.

4 Añadir las lentejas previamente escurridas y, si fuese necesario, un poco de agua; salpimentar y servir en platos soperos con una hojita de perejil de adorno (opcional).

Canapés de puré de berenjena con nueces y foie



Fácil
4 raciones
35 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

500 g de **berenjena**
2 **clavos de olor**
1 cucharadita de **canela**
100 g de **azúcar**
50 g de **nueces**
1 bloc de **foie** (de 120-150g)
pan tostado
sal

Preparación

1 Precalentar el horno a 180º. Lavar las berenjenas, partir por la mitad, hacer unos cortes en diagonal en la pulpa y espolvorear con un poco de sal y dejar reposar media hora para que suelte el agua.

2 Asar las berenjenas en el horno hasta que se ablande; retirar la pulpa asada y reservar.

3 Poner el azúcar y 200 ml de agua en la jarra, añadir los clavos y programar 5 minutos a temperatura varoma y velocidad 2.

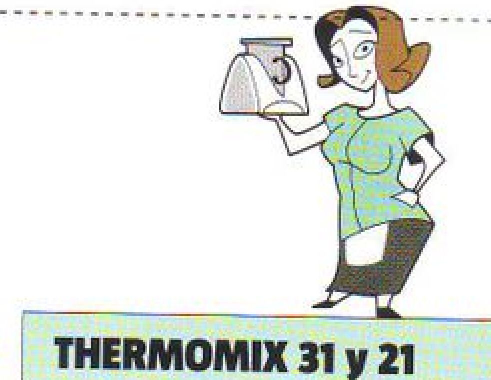
4 Retirar los clavos, introducir la pulpa de las berenjenas, añadir la canela molida y dejar a 100º y velocidad 4 -5 unos 5 minutos, hasta que se convierta en un puré fino.
Si está muy líquido, dejar cocer a temperatura varoma hasta que espese.

5 A continuación, mezclar el puré de berenjena con las nueces troceadas a velocidad 3-4 durante unos segundos.

6 Servir el puré sobre unas tostas de pan cubiertas con unas lascas de foie y un poco de cilantro picado y perejil.

Guisantes con jamón


Fácil
4 raciones
70 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

250 g de **jamón**
1 Kg. de **guisantes frescos**
1/2 l de **agua** (mejor, caldo)
1 **cebolla**
50 g de **aceite de oliva**
pimienta molida
sal

Preparación

1 Poner el aceite en el vaso y programar 3 minutos a temperatura 100º y velocidad 1. Añadir la cebolla pelada y cortada en juliana (en tiras finas), y programar 5 minutos a temperatura 100º y velocidad 4.

2 A continuación, colocar la mariposa en la Thermomis. Entonces, añadir el jamón partido en dados no muy grandesy programar 5 minutos a temperatura 100 y velocidad 1.

3 Añadir los guisantes y el agua. Seguidamente, salpimentar y programar 50 minutos a temperatura 100 y velocidad 1. Es recomendable servir enseguida a la mesa.

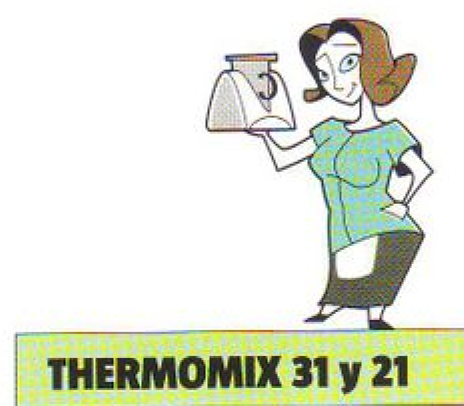


Para ocasiones especiales



Pasteles de mousse de queso con chocolate





THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes



200 g de cobertura de **chocolate negro** (70% de cacao)
1 bote de **guindas**

Para la mousse de queso:
250 g de **queso Mascarpone**
200 g de **nata líquida**
150 g de **azúcar**
1 hoja de **gelatina**
50 ml de **ron**
2 **yemas de huevo**

Preparación

1 Para fundir el chocolate: introducir en el vaso ¾ partes del mismo, programar a 50º y a velocidad 2 durante 10 minutos. Incorporar el resto del chocolate y mezclar a temperatura 37º velocidad 1 durante 1 minuto (se puede dejar programado para que se mantenga en esta temperatura). Retirar el vaso de la Thermomix, pintar con él unas tiras de acetato alimentario y reservar en la nevera.

2 Hidratar la gelatina en agua fría. Incorporar en el vaso el ron, las yemas y los 50 g de azúcar, programar a 60º durante 5 minutos y velocidad 3, añadir la gelatina y el queso, programar 2 minutos a velocidad 3 y temperatura 37º, y reservar en un recipiente ancho.

3 Colocar la mariposa e incorporar la nata. Programar a velocidad 3 hasta que esté casi montada –conviene dejarla un punto más flojo para que no se corte al mezclarlo con el queso, y hay que hacerlo con cuidado, mezclando con una espátula de goma de manera envolvente de abajo hacia arriba-, reservar en el frío en una manga pastelera.

4 Con ayuda de un cortapastas circular cortar discos de chocolate, introduciendo cada vez el cortapastas en agua caliente (de lo contrario se quebraría).

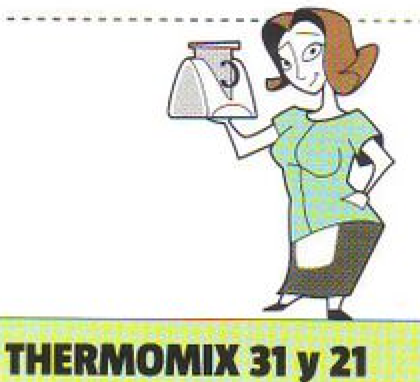
5 Montar el milhojas colocando capas alternas de chocolate y entre ellas mousse de chocolate y unas guindas.

6 Decorar con unos hilos de chocolate fundido.



Arroz con costillas





THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

400 g de **arroz bomba**
300 g de **costillas de cerdo frescas** troceadas
200 g de **habas**
150 g de **cebolla**
200 g de **tomates maduros**
3 dientes de **ajo**
75 g de **pimiento verde**
1 cucharadita de **pimentón**
1,5 l de **caldo de ave**
100 ml de **aceite de oliva**
orégano fresco
sal

Preparación

1 Limpiar el pimiento, pelar la cebolla y los ajos, trocear todo, echar en el vaso de la Thermomix y picar a velocidad 3-4 durante unos segundos. Programar 8 minutos a 100º y velocidad 1.

2 Colocar la mariposa, añadir el aceite y las costillas sazonadas, y programar 15 minutos a temperatura varoma y velocidad 2 (con giro a la izquierda). Si quedara mucha grasa, retirar un poco y añadir el pimentón y el tomate troceado y sin semillas. Programar 10 minutos a 100º y velocidad 2 (con giro a la izquierda).

3 Incorporar el vino y dejar 5 minutos más a igual velocidad y temperatura. Añadir el caldo y programar 30 minutos a 90º y velocidad 1.

4 Añadir las habas y el arroz, sazonar y programar a 100º a velocidad 2 durante 16 minutos.

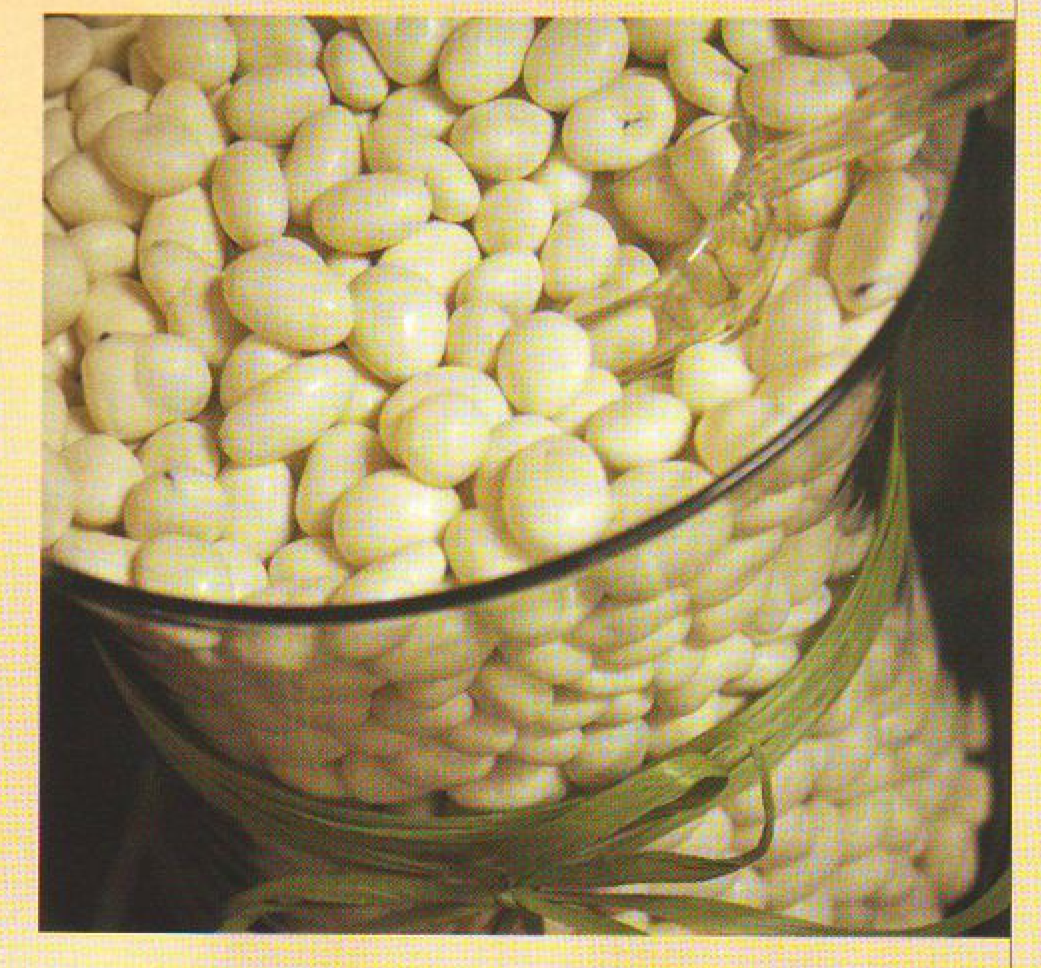
5 Dejar reposar el arroz 5 minutos y servir espolvoreado con unas hojas de orégano fresco.

Las habas

Las semillas inmaduras de las habas son las que se consumen como legumbre o secas como menestra. Son ricas en hidratos de carbono y proteínas y, a medida que maduran, endurecen y ganan en almidón, motivo por el cual deben recolectarse antes de la maduración. Es una legumbre originaria de la cuenca mediterránea que actualmente se cultiva en casi todo el mundo, siendo Australia, China, Egipto y Etiopía los principales países productores, con cuatro quintos del total mundial. Es especialmente cultivada en zonas frías y templadas, ya que la temperatura óptima para su desarrollo está alrededor de los 15 grados. Además, es tolerante a las heladas en los estadios más tempranos de su desarrollo, de modo que también se cultiva en zonas de montaña. Existen distintas variedades de habas según el momento de su recolección, forma, tamaño, color, etc. Encontramos, por ejemplo, la haba aguadulce, procedente de Sevilla, la muchamiel, la reina blanca, la granadina, la reina mora, la arbo o la mahón.

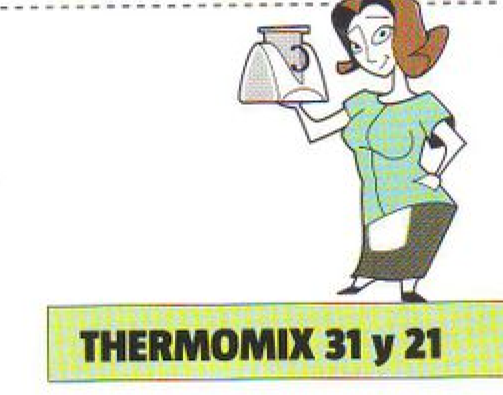
Por otro lado, cabe decir que las habas secas, que son las que encontrarás en los mercados hoy en día —la época de la haba fresca es en junio— son una de las legumbres secas de mayor contenido en proteínas y hierro. Mezclar, como hacemos en esta sabrosa receta, las habas con el arroz hace que sus proteínas, a priori incompletas, sean consideradas de alto valor biológico.

Mención aparte merece su importante aporte de fibra, procedente de la piel, que facilita la movilidad intestinal y combate el estreñimiento, pero que a su vez, favorece la flatulencia.



Cintas con hongos y trufa





Ingredientes

450 g de **cintas**
250 g de **hongos**
200 g de **cebolletas**
20 g de **trufa negra**
500 ml de **nata líquida**
2 cucharadas de **mantequilla**
100 ml de **aceite de oliva**
1,5 l de **agua**
perejil
pimienta molida
sal

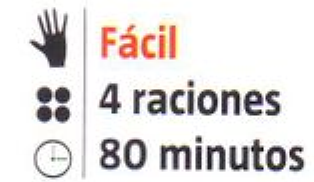
Preparación

1 Echar el agua en el vaso, añadir sal y una cucharada de mantequilla. Programar 12 minutos a 100º de temperatura y velocidad 1. Incorporar la pasta y dejar cocer. Escurrir.Limpiar los hongos y cortar en dados. Trocear la cebolleta.

2 Introducir en el vaso y triturar a velocidad 3-4 durante unos segundos. Añadir la mantequilla y programar a velocidad 1 durante 10 minutos a temperatura 100º.

3 Añadir los hongos y programar 8 minutos a 100º y velocidad 2. Echar la nata, salpimentar y programar a velocidad 1 y temperatura varoma hasta reducir su volumen una tercera parte. Añadir la trufa en láminas y dejar hervir a 100º durante 5 minutos. Acompañar de perejil picado.

Gallo de corral en salsa de vino



Fácil
4 raciones
80 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

1,5 Kg. de **gallo de corral** troceado
200 g de **zanahoria**
150 g de **cebolla**
2 dientes de **ajo**
100 g de **tomates maduros**
1 rama de **canela**
1 hoja de **laurel**
1 ramita de **tomillo**
1 cucharada rasa de **harina**
400 ml de **vino tinto**
100 ml de **brandy**
100 ml de **aceite de oliva**
pimienta molida
sal

Preparación

1 Colocar en el vaso la mariposa, añadir el aceite y programar a temperatura varoma y velocidad 2 durante 4 minutos. Una vez caliente, añadir el gallo, previamente salpimentado, y programar a temperatura varoma durante 10 minutos a velocidad 2 (con giro a la izquierda).

2 Sacar la carne y reservar; en la misma grasa (si hubiese en exceso, retirar un poco), introducir las verduras lavadas, peladas y troceadas, menos el tomate. Programar a velocidad 5 durante 10 segundos y añadir las especias y el tomate pelado y troceado. Programar 10 minutos a velocidad 2 y temperatura varoma.

3 Añadir la harina, mezclar, incorporar el gallo y mojar con el brandy y con el vino. Si no quedara cubierto, añadir agua hasta cubrir. Programar a 100º y velocidad 2 (giro a la izquierda) durante 45 minutos. Comprobar que la carne esté tierna.

4 Echar la salsa en un cazo y reducir al fuego hasta que espese y se reduzca a la mitad.

5 Servir la carne regada con la salsa, que se puede pasar, si se desea, previamente por el pasapurés.

Migas de pan con chocolate



Fácil
4 raciones
80 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

Para las migas:
200 g de **miga de pan duro**
100 g de **azúcar**
75 g de **mantequilla**

Crema de chocolate:
250 ml de **nata**
250 ml de **leche**
100 g de **yemas de huevo**
300 g de **cobertura de chocolate al 70%**
1 cucharada de **azúcar vainillado**

Para la sopa de turrón:
200 g de **turrón de jijona**
200 ml de **nata líquida**
200 ml de **leche**

Preparación

1 Para la crema de chocolate: introducir en el vaso la leche, la nata y la vainilla, y programar 5 minutos a 100º y velocidad 1. Añadir el chocolate, las yemas y programar a 85º durante 8 minutos, a velocidad 2. Reservar y dejar enfriar.

2 Una vez bien fría, volver a introducir en el vaso con la mariposa, programar a velocidad 3 hasta que doble su volumen, durante unos 10 minutos aproximadamente. Volver a enfriar en la nevera de nuevo.

3 Con el vaso bien limpio trocear el pan velocidad 4-5 durante 5-8 segundos, depositándolo en un cuenco amplio. Añadir la mantequilla fundida y el azúcar, mezclarlo y extender sobre una bandeja con papel sulfurizado.

4 Precalentar el horno a 180º e introducir las migas, moviéndolas cada poco tiempo para conseguir que se doren uniformemente.

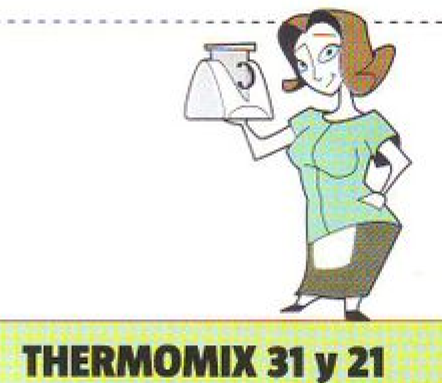
5 Para la sopa: introducir todos los ingredientes en el vaso y programar a 100º durante 10 minutos a velocidad 5-6 Comprobar si está bien de dulzor y si se prefiere más dulce, añadir un poco de azúcar.

6 Colocar las migas en un plato, encima una cucharada de crema de chocolate, y servir la sopa aparte, templadita o bien fría, según el gusto de los comensales.

Salpicón de verduras con atún y gambas



Fácil
4 raciones
15 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

50 g de **pimiento rojo**
50 g de **pimiento verde**
50 g de **pimiento amarillo**
2 **cebolletas**
2 **tomates rojos**
300 g de **atún en aceite**
300 g de **gambas peladas**
2 **huevos cocidos**
4 **anchoas**
1 cucharadita de **mostaza**
2 cucharadas de **vinagre**
150 ml de **aceite de oliva**
pimienta molida
sal

Preparación

1 Lavar los pimientos y las cebolletas y trocear. Pelar los tomates, cortar y retirar las semillas. Echar todo en el vaso a velocidad 4 y picar durante unos 5 o 6 segundos. Reservar.

2 Añadir medio litro de agua en la jarra y programar a temperatura varoma durante 10 minutos. Cuando hierva, introducir el cestillo con las gambas, una pizca de sal y una cucharada de aceite de oliva durante 1 minuto aproximadamente, dependiendo del grosor de las gambas. Dejar enfriar.

3 Mientras, echar en el vaso las anchoas, la mostaza, el vinagre y el aceite de oliva, y triturar a velocidad 6 durante 1 minuto, hasta obtener un aliño fino. Salpimentar y reservar.

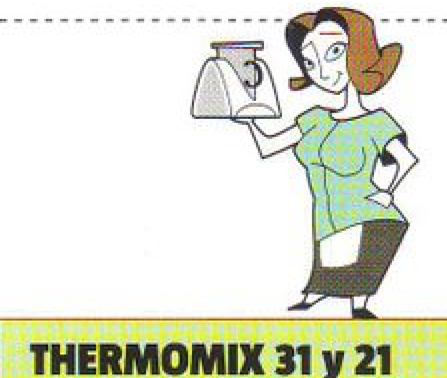
4 Escurrir el atún y mezclar con las hortalizas picadas, las gambas y los huevos cortados en dados.

5 Servir aliñado con la vinagreta y decorado con cebollino picado y perejil.

Pimientos del piquillo rellenos de gambas y pisto



Fácil
4 raciones
35 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

1 **cebolla**
1 **berenjena**
1 **calabacín**
1 **manojo de ajetes**
3 **tomates rojos**
1 lata de **pimientos del piquillo enteros**
400 g de **colas de gambas peladas**
1 cucharada de **brandy**
2 **huevos**
harina
4 cucharadas de **aceite de oliva**
sal

Preparación

1 Picar las gambas a velocidad 3 durante 10 segundos y reservar. Lavar y trocear las verduras por separado. Escurrir bien los pimientos y reservar.

2 Echar el aceite en el vaso, añadir la cebolla y sofreír a temperatura varoma durante 8 minutos. Incorporar el resto de las verduras (menos los pimientos; si hubiera alguno roto se lo podemos añadir al sofrito) y programar 10 minutos a velocidad 2 y temperatura varoma. Añadir las gambas (reservar algunas para adornar) y el brandy, dejar 2 minutos a temperatura varoma y velocidad 2, rectificar de sal y reservar.

3 Escurrir bien los pimientos, rellenar con el sofrito y reservar. Reservar un poco de sofrito.

4 Pasar los pimientos por harina y huevo batido, freír en aceite caliente, escurrir sobre papel de cocina y servir sobre una cama de pisto con unas gambas salteadas a fuego vivo en unas gotas de aceite de oliva.

Zarangollo



Fácil
4 raciones
25 minutos



THERMOMIX 31 y 21

Ingredientes

500 g de **calabacines**
200 g de **cebolla**
250 g de **patatas**
125 ml de **aceite de oliva**
6 **huevos**
cebollino o **perejil**
sal

Preparación

1 Lavar y secar los calabacines; pelar la cebolla y las patatas. Trocear las verduras, introducirlas en el vaso y programar a velocidad 3-4 durante unos segundos.

2 Colocar la mariposa, añadimos el aceite y programar a velocidad 1 y temperatura 100º durante 15 minutos; retirar el exceso de aceite.

3 Batir los huevos, sazonar, incorporarlos al vaso y programar a 100º y velocidad 2 hasta que estén cuajados, unos 3 minutos.

4 Servir muy caliente con unos tallos de cebollino o unas hojas de perejil fritos en aceite de oliva bien caliente hasta que esté crujiente.

COCINA DEL SIGLO XXI

Directora: **Montse Fernández** (montsef@mcediciones.com)

Redacción: **Ferran Caldés** (fcaldes@mcediciones.com), **Núria Càrcamo** (ncarcamo@mcediciones.com)

Colaboradores: **Susana Velasco, Regina de Miguel, Laura Pajuelo, Jorge García, Cristina Herranz, Javier Palazón.**
Fotografía: **Gastrofotos.** Elaboración de recetas: **Gastromedia.**

Diseño gráfico: **Susana Alonso**

Directora Comercial
Carmen Ruiz
(carmen.ruiz@mcediciones.es)
Paseo San Gervasio, 16-20
08022 Barcelona
Tel: 93 254 12 50
Fax: 93 254 12 63

Departamento Publicidad Madrid
Pedro Terrón (pterron@mcediciones.com)
Tel: 91 417 04 96
Fax: 91 417 04 84
Departamento Publicidad Barcelona
Ariadna Garrido
(agarrido@mcediciones.com)
Tel: 93 254 12 50
Fax: 93 254 12 63

Suscripciones: **Fernando García**
(fgarcía@mcediciones.com)
Orense,11 - Bajos
28020 Madrid
Tel: 914 170 483 • Fax: 914 170 484

Edita:



Editora: **Susana Cadena**
Gerente: **Jordi Fuertes**
Redacción, Administración y Departamento de Publicidad
Paseo San Gervasio, 16-20.
08022 Barcelona
Tel: 93 254 12 50 . Fax: 93 254 12 63
Oficina en Madrid
C/ Orense, 11 bajos
2820 Madrid
Tel. 91 417 04 83
Fax: 91 417 04 84
Distribución:
Coedis S.L. Avda. de Barcelona, 225 - Molins de Rei, Barcelona
Coedis Madrid: Alcorcón,9
Pol Ind. Las Fronteras-Torrejón de Ardoz, Madrid
Fotomecánica: **MC Ediciones, S.A.**
Impresión: **COBRHI**
Tel: 91 884 40 18

Precio en España: PVP 3,50 € (IVA incluído)
Precio para Portugal Cont: 3,50 €

Impreso en España-Printed in Spain
Depósito legal: M-43946-2008
10/08

Indice de recetas



